

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 **Mein perfekter Tag**
- 10 **Low Carb bei Typ-2-Diabetes**
- 18 **Worauf kommt es bei Low Carb an?**
- 31 **Rezepte**
- 32 **Frühstück**
- 42 **Suppen**
- 50 **Vegetarische Gerichte**
- 82 **Fisch**
- 104 **Fleisch**
- 145 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 148 **Sachverzeichnis**