

Inhalt

Vorwort	6
Der Zucker und wir	8
Unser [zu] süßes Leben	10
Was ist Zucker?	12
Auswirkungen des Zuckerkonsums	14
Zucker und Zuckerarten	16
Zuckerfallen vermeiden	18
Kochen und backen mit wenig Zucker	20
Was kann ich essen?	21
Geeignete Lebensmittel	22
Das Clean-Eating-Konzept	
Das 7-Schritte-Programm	24
Schritt 1: Langsam aussteigen	26
Schritt 2: Alles muss raus!	30
Schritt 3: Das Süßeempfinden regulieren	34
Schritt 4: Stark bleiben	38
Schritt 5: Diskussionen und Besserwisser	42
Schritt 6: Etwas lockerlassen	46
Schritt 7: Geschafft – und wie geht es weiter?	50

<i>Frühstück</i>	54
<i>Vorspeisen und kleine Gerichte</i>	76
<i>Hauptgerichte</i>	108
<i>Fit Food</i>	126
<i>Desserts und Süßes</i>	144
Register	166