

Inhalt

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

Frühstück	54
Vorspeisen und kleine Gerichte	76
Hauptgerichte	108
Fit Food	126
Desserts und süßes	144
Register	166