

Inhalt



Vorwort	8
---------------	---

KNACKIG SÜß FAKTEN 12



Andrea und der Zucker	18
-----------------------------	----

Wenn Zucker auf den Körper trifft	24
---	----

Fragen an den Facharzt für Innere Medizin Dr. Max Timm

Alles über Zucker	30
-------------------------	----

Fragen an die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Brigitte Bäuerlein

MIND-SET-UP 44



Bevor es losgeht	46
------------------------	----

Darum ist aller Anfang schwer	49
-------------------------------------	----

Dein persönlicher „Zuckerfrei“-Plan	51
---	----

So wirst Du es schaffen!	55
--------------------------------	----

DIE 90-TAGE-CHALLENGE 64



Es kann losgehen!	66
-------------------------	----

Tag 1-4 · Tag 5-10 · Tag 10-14 · Woche 3 · Woche 4 ·

Monat 2 · Monat 3

Und was kommt danach?	74
-----------------------------	----

Zuckerfrei im Alltag	78
----------------------------	----

EINFACH – LECKER – SÜß: *66 leckere Rezepte* **80**
////////////////////////////////////

Himmlisch frühstücken	82
Brot und Aufstrich	100
Dressings und Soßen	118
Knabberkram	126
Kuchen, Muffins, Kekse	138
Desserts und Eis	160
Getränke und Smoothies	174

AUF EINEN BLICK: *Checklisten* **188**
////////////////////////////////////

Rezeptverzeichnis	204
Danksagung	206
Über die Autorinnen	207