

Inhalt

Vorwort	8
KNACKIG SÜße FAKTEN	
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