

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zeit für Veränderung!	8
Ernährungsumstellung – was heißt das?	9
Ursachenforschung	10
Mögliche Gründe	11
Der Schweinehund	12
Alles was ich esse, hinterlässt Spuren!	14
Falsches Essen	15
Was sind die Folgen?	16
Diabetes kurz erklärt	17
Was braucht der Körper?	18
Was sind Proteine?	20
Was sind Kohlenhydrate?	21
Fette & Öle	22
Was sind Ballaststoffe?	23
Zucker	24
Zuckerfallen und Alternativen	25
Alternativen zum Süßen	26
Alternativen zum Weißmehl	27
Für meine Einkaufsliste	28
Ohne Bewegung geht es nicht	30
Wie halte ich das durch?	31
Wie fange ich an?	32
Ernährungsplan	33
Checkliste	37

Brot & Brötchen

Franzbrötchen 2.0	40
Haferbrötchen	42
Hamburger Rundstücke	44
Körnerbrötchen	46
Roggen-Hafer-Brötchen	48
Sandwichbrot	50
Schoko-Milchbrötchen	52
Schnelle Bagels	54
Vollkorn-Nuss-Brötchen	56
Dinkeltoastbrot	58
Gesundbrot	60
Kurkumabrot	62
Schwarzbrot	64
Tomaten-Rosmarin-Brot	66
Weißbrot	68

Kuchen & Kekse

Apfel-Creme-Kuchen	72
Blaubeer-Joghurt-Kuchen	74
Donuts	76
Glutenfreier Schokokuchen	78
Himbeercreme-Kuchen	80
Mandelkuchen	82
Marmorkuchen	84
Möhren-Walnuss-Kuchen	86
Rosenkuchen	88
Schoko-Creme-Kuchen	90

Streuseltaler	92
Zitronenküchlein	94
Applebites	96
Zitronentaler	98

Pizza & Co.

Pizzaseelen	102
Calzone	104
Orientalische Pizza	106
Waffelpizza	108
Ofen-Pommes	110
Semmelknödel	112
Bratrüben	114
Kartoffel-Kohlrabi-Stampf	116
Maultaschen	118
Quarkspätzle	120
Schneller Fetakuchen	122
Knusperstangen	124
Dinkel-Toasties	126
Knoblauchknöpfe	128
Hähnchendöner	130
Tofu-Mayonnaise und Curry-Ketchup	132

Knabbereien & Naschen

Kartoffelchips	136
Pfeffersticks	137
Schokoflocken	138
Schokocreme	139