

<b>8</b>	<b>VORWORT</b>
<b>10</b>	<b>EINFÜHRUNG</b>
<b>11</b>	Die Diabetes-Epidemie
<b>18</b>	Was man essen soll
<b>24</b>	Wann man essen soll
<b>27</b>	Wissenswertes über das Fasten und häufig gestellte Fragen zu Diabetes Typ 2
<b>34</b>	<b>REZEPTE</b>
<b>35</b>	Vorräte
<b>38</b>	Ein Dutzend Eier
<b>58</b>	Es gibt Suppe
<b>82</b>	Salat-Tage
<b>104</b>	Gemüsebeilagen
<b>128</b>	Pflanzliches Eiweiß
<b>146</b>	Fisch und Meeresfrüchte
<b>170</b>	Geflügel
<b>192</b>	Fleisch
<b>212</b>	<b>DANKSAGUNG</b>
<b>213</b>	<b>ANHANG</b>
<b>213</b>	Beispielhafte Mahlzeitenpläne für 16-, 24-, 30- und 36-stündiges Fasten
<b>216</b>	<b>REGISTER</b>