

8 VORWORT

10 EINFÜHRUNG

11 Die Diabetes-Epidemie

18 Was man essen soll

24 Wann man essen soll

**27 Wissenswertes über das Fasten und
häufig gestellte Fragen zu Diabetes Typ 2**

34 REZEPTE

35 Vorräte

38 Ein Dutzend Eier

58 Es gibt Suppe

82 Salat-Tage

104 Gemüsebeilagen

128 Pflanzliches Eiweiß

146 Fisch und Meeresfrüchte

170 Geflügel

192 Fleisch

212 DANKSAGUNG

213 ANHANG

**213 Beispielhafte Mahlzeitenpläne für
16-, 24-, 30- und 36-stündiges Fasten**

216 REGISTER