

Inhalt

4	Infos zum Thema Diabetes
4	Einleitung
6	Basiswissen Diabetes
12	Das WW Programm
14	Bewegung bei Diabetes
22	Diabetes-Mythen
26	Nils' Erfolgsgeschichte
28	Rezepte zum Genießen
28	Frühstück & Abendbrot
58	Suppen, Salate & kleine Speisen
96	Pasta, Aufläufe, Pfannengerichte & mehr
138	Süßes & Desserts
162	Register
168	Impressum
169	Gesundheitshinweis