

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**