

7	Liebe Leserinnen und Leser
8	Fructose-Intoleranz, was ist das?
9	Die Resorption der Kohlenhydrate
10	Was bei der Verdauung von Fructose geschieht
12	Die Symptome einer Fructose-Intoleranz
13	Wie stellen Sie fest, ob Sie unter einer Fructose-Intoleranz leiden?
17	Richtig essen bei Fructose-Intoleranz
19	1. Stufe: Karenzphase: streng fructosearm
21	2. Stufe: Verträglichkeit testen
22	3. Stufe: langfristige Ernährung
27	Welche Obstsorten verträglich sind
29	Gemüse
31	Aufgepasst bei Zuckeraustauschstoffen
33	Süßer Brotaufstrich
35	Von Natur aus fructosearme Lebensmittel
35	Brot und Backwaren
36	Getränke
39	Rezepte – reichhaltig kochen
43	Frühstücksideen
51	Kleine Gerichte
71	Hauptgerichte
97	Beilagen
107	Desserts und Süßspeisen
117	Kuchen, Gebäck und Brot
134	Adressen, die weiterhelfen
135	Rezept- und Zutatenverzeichnis
137	Stichwortverzeichnis
138	Impressum