

# Inhaltsverzeichnis

Sie haben Typ-2-Diabetes und spitzen nicht Insulin.....	4
Sie haben Typ-2-Diabetes und spitzen Insulin .....	7
Milch und Milchprodukte.....	10
Fleisch und Wurstwaren .....	14
Fisch .....	18
Fette und Brotaufstriche .....	20
Eier und Eierspeisen .....	22
Suppen und Soßen .....	23
Getreideprodukte .....	25
Beilagen .....	27
Gemüse und Gemüsegerichte .....	29
Obst und Nüsse .....	32
Gebäck und Kuchen .....	36
Süßes und Knabbereien .....	39
Getränke .....	45
Fertiggerichte .....	49
Essen unterwegs .....	51