

INHALT

ICH UND MEIN NEUES BEWUSSTSEIN	4
Informieren, organisieren & durchstarten	7
1 • BEWUSSTSEIN SCHAFFEN	8
2 • VERSTEHEN	11
3 • DIE VORTEILE	19
4 • DER GLYKÄMISCHE INDEX VON HAUPTNAHRUNGSMITTELN.	26
5 • LOS GEHT'S!	43
6 • HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.	52
Glyx-Ernährung im Alltag	61
SALATE	62
VORSPEISEN	66
SUPPEN	67
VEGETARISCHE GERICHTE UND BEILAGEN	72
FLEISCH- UND FISCHGERICHTE	84
HERZHAFT BRATLINGE, WAFFELN UND KUCHEN	106
TEIG FÜR TARTE, PIZZA, CRUMBLE UND BROT	116
SAUCEN UND DIPS	120
DESSERTS UND SÜSSE LECKEREIEN	124
SACHREGISTER	140
REZEPTREGISTER	142
IMPRESSUM	144