

6 Liebe Leserinnen und Leser

## 11 Von Zucker, Low Carb und GLYX

12 Was genau ist Low Carb?

15 Kohlenhydrate im Überblick

21 Die Rolle des Insulins

22 Das GLYX-Geheimnis

28 Der Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten,  
GLYX und Insulin

29 Weniger Kohlenhydrate = mehr andere Nährstoffe

38 Die neue Ernährungspyramide

39 Muster-Tagespläne

## 49 Low-Carb-Ampel

50 Wie Sie die Tabelle nutzen können

## 140 Service

140 Wichtige Institutionen und Internetadressen

141 Weitere Bücher von Sven-David Müller