



◆ Feldsalatsuppe mit Räucherlachs (S. 48)



◆ Apfelfannkuchen (S. 114)

## Diagnose Diabetes - und nun?

- 10 Welche Arten von Diabetes gibt es?
- 12 Kohlenhydrate: ihr Einfluss auf den Blutzucker
- 12 Kohlenhydrate und deren Berechnung
- 13 Nährwertdeklarationen
- 14 Kohlenhydratberechnung von Rezepten

## Richtig essen bei Diabetes

- 16 Fette: auf die Menge achten
- 18 Für das süße Leben: Zucker, Süßstoff & Co.
- 21 Alkohol: bitte in Maßen
- 21 Eiweiß: Baustein für Muskeln und Zellen

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf S. 84.

## Rezepte – schmackhaft und lecker

### 36 Frühstück

Der vielfältige und genussvolle Start in den Tag

### 46 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit

### 62 Hauptgerichte

Klassiker und Neuentdeckungen für den großen Appetit

### 88 Besonderes

Schöne Gerichte, die sich gut für Gäste eignen

### 94 Beilagen

Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt

### 106 Süßes

Feine Schlemmereien für alle, die gern naschen

### 116 Backen

Raffinierte Rezepte, die problemlos gelingen

♥ Gefüllter Weizenkohlrabi (S. 76)



♥ Schokomuffins mit Walnüssen (S. 117)

