13 Der erste Schritt – Diabetes verstehen

25 Nicht behandeln, sondern heilen

37 Was brauchen wir von unserer Nahrung?

48 Wie funktioniert Hunger?

58 Viel Protein – aber das richtige!

74 Phänomenal: Ballaststoffe in Bohnen

86 Die Wahrheit über Fette

98 Die Praxis der nährstoffreichen Diät

119 Die entscheidenden Schritte zu Ihrer Gesundheit

130 Für Ärzte und Patienten

147 Häufige Fragen

203 Dank

204 Glossar

206 Anmerkungen

217 Rezepte

218 Register

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

SPECIAL

158 **Menüs und Rezepte**

159 Die Natur ist der beste Koch
161 Die Rezepte
162 Die Menüpläne
164 Frühstück
166 Grüne Smoothies
167 Dips, Dressings und Soßen
172 Soßen für gekochtes Gemüse
174 Suppen
181 Hauptgerichte
198 Desserts

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag