





- 7 **Liebe Leserinnen und Leser ...**
- 8 **Diabetes, was ist das?**
- 8 Kohlenhydrate und ihr Einfluss auf den Blutzucker
- 11 BE, KE/KHE: hilfreiche Schätzeinheiten

- 15 **Richtig essen bei Diabetes**
- 20 Das süße Leben mit Zucker, Süßstoff und Co.
- 21 Im Auge behalten: Alkohol und Eiweiß
- 26 Essen unterwegs
- 26 Hinweis zu den Rezepten

- 29 **Rezepte – reichhaltig kochen**

- 33 **Frühstücksideen**

- 43 **Kleine Gerichte**

- 65 **Hauptgerichte**

- 101 **Beilagen**

- 113 **Desserts und Süßspeisen**

- 123 **Kuchen, Gebäck und Brot**

- 138 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**

- 140 **Stichwortverzeichnis**

- 141 **Impressum**

◀ **Obstnest mit Käse und Walnüssen, S. 39.**