

INHALT

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 6 |
| Insulinresistenz und Diabetes behandeln..... | 9 |
| Passende Ernährung und Lebensmittelauswahl | 12 |
| Moderate Low-Carb-Ernährung auf einen Blick..... | 17 |
| Informationen zu den Nährwerten..... | 19 |
| FRÜHSTÜCK..... | 21 |
| HAUPTGERICHTE MIT FISCH..... | 39 |
| HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH..... | 65 |
| VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE | 89 |