

# Inhalt

Vorwort .....	5
Wie Fräulein Immersatt begann .....	6
Warum zuckerfrei? .....	7
Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert .....	8
Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum .....	10
Zuckerersatzstoffe .....	12
Warum Zucker so verlockend ist .....	16
Versteckte Zucker entlarven .....	17
Die Ernährung von Kindern .....	21
5 Schritte in dein zuckerfreies Leben .....	27
Praktische Hilfen .....	37
Rezepte .....	41
Das bin ich: Elisa .....	186
Das bin ich: Loreen .....	187
Danksagung .....	188
Rezeptübersicht .....	190