

Dr. Jason Fung
Mit Rezepten von Alison Maclean

DIABETES RÜCKGÄNGIG MACHEN DAS KOCHBUCH

Wie Sie mit kohlenhydratarmer Ernährung
den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht bringen
und Diabetes Typ 2 natürlich heilen

© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

8 VORWORT

10 EINFÜHRUNG

11 Die Diabetes-Epidemie

18 Was man essen soll

24 Wann man essen soll

27 Wissenswertes über das Fasten und häufig gestellte Fragen zu Diabetes Typ 2

34 REZEPTE

35 Vorräte

38 Ein Dutzend Eier

58 Es gibt Suppe

82 Salat-Tage

104 Gemüsebeilagen

128 Pflanzliches Eiweiß

146 Fisch und Meeresfrüchte

170 Geflügel

192 Fleisch

212 DANKSAGUNG

213 ANHANG

213 Beispielhafte Mahlzeitenpläne für 16-, 24-, 30- und 36-stündiges Fasten

216 REGISTER