

INHALTSVERZEICHNIS

Es geht doch: schnell und gesund kochen	5
Selbst kochen – einfach und gesund	7
Schnelle gesunde Küche – mit wenig Kohlenhydraten	8
Gut essen mit wenig Aufwand: unsere Tipps sparen Zeit	10
Tipps: Einfach und schnell einkaufen	11
Tipps: Einfach und schnell kochen	12
Volkskrankheit Diabetes weltweit auf dem Vormarsch	14
Balance: Wunderwerk Zuckerstoffwechsel	15
Umdenken: Optimale Blutzuckerwerte durch weniger Kohlenhydrate	15
LOGI: Low Carb mit Genuss für jeden Tag	16
Diabetestherapie: Sport und Bewegung gehören dazu	17
Beste Basis: die LOGI-Pyramide	18
Rezepte	20
Shakes und Smoothies	22
Suppen, Vorspeisen, Salate	30
Vegetarische Gerichte	48
Geflügelgerichte	68
Fisch und Krustentiere	86
Fleischgerichte	104
Desserts	124
Rezeptübersicht	142