WOLFGANG LINK

# DIABETESKÜCHE

# einfach & schnell

60 Rezepte nach der LOGI-Methode – für Diabetiker

systemed

© 2019 des Titels »Diabetesküche einfach & schnell« von Wolfgang Link (ISBN 978-3-95814-092-9) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# 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**