



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Nachtsch: Süß und lecker muss er sein</b> .....	<b>5</b>
Von Kindesbeinen: unsere Lust auf Süßes .....	6
Namensfrage: Zucker hat viele Bezeichnungen .....	6
Obstgarten: Früchte mit unterschiedlichem Zuckeranteil .....	9
Neustart: Mehr Geschmack mit weniger Zucker .....	9
Gut versteckt: Zucker (fast) überall .....	10
Kleines Glück: Schokolade .....	10
Alternativen: Es muss nicht immer Haushaltszucker sein .....	12
<b>Volkskrankheit Diabetes weltweit auf dem Vormarsch</b> .....	<b>14</b>
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
<b>Rezepte</b> .....	<b>20</b>
Cremiges .....	22
Gebackenes .....	44
Fruchtiges .....	88
Pralinen und Kekse .....	114
Smoothies und Shakes .....	128
<b>Rezeptübersicht</b> .....	<b>142</b>