

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Diabetes mellitus</b>	<b>6</b>
<i>Diabetes ist weit verbreitet</i>	6
<i>Menschen mit Typ-1-Diabetes</i>	8
<i>Menschen mit Typ-2-Diabetes</i>	12
<b>Gesunde Ernährung</b>	<b>16</b>
<i>Abc der Ernährung: gesunder täglicher Genuss</i>	16
<i>Von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten</i>	22
<i>Süßes &amp; Getränke</i>	28
<b>Lafers Kochtipps</b>	<b>32</b>
<i>Kochtipps für den Alltag</i>	32
<i>Hinweise zu den Rezepten</i>	40
<b>Die Rezepte</b>	<b>42</b>
<i>Vorspeisen und Salate</i>	42
<i>Suppen</i>	58
<i>Vegetarische Gerichte</i>	72
<i>Hauptgerichte mit Fisch</i>	86
<i>Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel</i>	104
<i>Desserts</i>	124
<b>Rezepte-Index</b>	<b>146</b>
<b>Menüvorschläge</b>	<b>148</b>
<b>Informationen zu Diabetes</b>	<b>151</b>