7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

8 **Mein perfekter Tag**

10 **Low Carb bei Typ-2-Diabetes**

18 **Worauf kommt es bei Low Carb an?**

31 Rezepte

32 **Frühstück**

42 **Suppen**

50 **Vegetarische Gerichte**

82 **Fisch**

104 **Fleisch**

145 **Rezept- und Zutaten-verzeichnis**

148 **Sachverzeichnis**

Zucchinigratin, griechische Art (Seite 77)

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag