

5 **Liebe Leserinnen und Leser ...**

6 **Geleitwort**

9 **Schwangerschaftsdiabetes**

10 **Diabetes – und nun?**

10 Die Alarmglocken wieder abstellen

11 Was ist denn nun überhaupt noch erlaubt?

13 Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind gut?

16 Gute Fette – schlechte Fette

17 Eiweiß: kein Anlass zur Besorgnis

20 Ernährungsumstellung: Es ist ganz einfach!

29 **Rezepte**

30 **Gold im Mund: Frühstück**

40 **Zu Hause und unterwegs: pikante Zwischenmahlzeiten und Snacks**

48 **Frisch, knackig und immer passend: Salate**

55 **Ein Topf, viel Geschmack: Suppen und Eintöpfe**

64 **Ganz schön deftig: Fleischgerichte**

73 **Gesundes Fett: Fischgerichte**

83 **Gemüse satt: vegetarische Gerichte**

93 **Großer Effekt: Saucen und Dips**

101 **Statt Dessert: süße Zwischenmahlzeiten**

107 **Naschen erlaubt: Kuchen und Gebäck**

115 **Abwechslung tut gut: Getränke**

122 **Register**