

Inhalt



Vorwort	5
Wie Fräulein Immersatt begann	6
Warum zuckerfrei?	7
Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert	8
Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum	10
Zuckerersatzstoffe	12
Warum Zucker so verlockend ist	16
Versteckte Zucker entlarven	17
Die Ernährung von Kindern	21
5 Schritte in dein zuckerfreies Leben	27
Praktische Hilfen	37
Rezepte	41
Das bin ich: Elisa	186
Das bin ich: Loreen	187
Danksagung	188
Rezeptübersicht	190

