

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1: Zusammensetzung und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln ..</b>	<b>13</b>
• Einteilung der Lebensmittel .....	13
• Tägliche Zufuhr an Mikronährstoffen .....	16
• Nährstoffreiche Lebensmittel .....	16
• Tips zur Erhaltung der Vitamine .....	19
• Zubereitung, Saucen und Würzmittel .....	20
• Empfehlenswerte Lebensmittel .....	22
Knoblauch .....	22
Fisch .....	22
Joghurt .....	23
Olivenöl .....	24
Bierhefe und Weizenkeime .....	25
<b>KAPITEL 2: Lebensmittel mit verkannten Ernährungseigenschaften .....</b>	<b>27</b>
• Wein .....	27
• Schokolade .....	29
• Gänseleber und Gänsefett .....	30
• Rohmilchkäse .....	31
<b>KAPITEL 3: Menüs für drei Monate (in Phase I) .....</b>	<b>35</b>
• Frühstück .....	36
• Kleine Zwischenmahlzeit und Nachmittagskaffee .....	37
• Abendessen .....	38
• Süße Nachspeisen .....	39
• Menüvorschläge .....	40
• Lebensmittel der Saison .....	52

REZEPTE:	• Phase I .....	55
	Vorspeisen .....	59
	Hauptgerichte .....	111
	Frische Gemüsebeilagen .....	177
	Kohlenhydrathaltige Gerichte .....	195
	• Phase II .....	203
	Vorspeisen .....	207
	Hauptgerichte .....	223
	• Nachspeisen .....	247
	Sehr leichte Ausnahmen .....	249
	Leichte Ausnahmen .....	263
	• Vorschläge für Montignac-Buffets .....	269
Schlußbemerkung .....		275
Übersicht über die Rezepte der Phase I .....		277
Übersicht über die Rezepte der Phase II .....		282