

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
KAPITEL 1: Zusammensetzung und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln ..	13
• 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
KAPITEL 2: Lebensmittel mit verkannten Ernährungseigenschaften	27
• Wein	27
• Schokolade	29
• Gänseleber und Gänsefett	30
• Rohmilchkäse	31
KAPITEL 3: Menüs für drei Monate (in Phase I)	35
• 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