

# Inhalt

## Schlank und vital bleiben nach der Kur

|  |    |
|--|----|
| Vorwort  | 6  |
| Milde Ableitungsdiät – und dann?                                 | 8  |
| Lebensmittel brauchen wir zum Leben                              | 9  |
| Jeden Tag gut ernährt  | 10 |
| Verzehrempfehlungen der Wissenschaft                             | 13 |
| Special: Unser Säure-Basen-Haushalt                              | 17 |
| Schlank werden und schlank bleiben                               | 19 |
| Wie Sie Ihre Ernährung umstellen und den Jo-Jo-Effekt verhindern | 19 |
| Der gesunde Umgang mit unseren Hauptnährstoffen                  | 20 |
| Kohlenhydrate: reduziert aufnehmen                               | 21 |
| Eiweiß: besser pflanzlich als tierisch                           | 22 |
| Fette: auf gute Qualität achten                                  | 24 |
| Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente                       | 27 |
| Wasser: brauchen wir zum Leben                                   | 28 |
| Salz: besser sparsam würzen                                      | 28 |
| Special: Lebensmittelunverträglichkeiten                         | 30 |
| Die gesunde Küchentechnik  | 32 |
| Kochen   | 32 |
| Dämpfen  | 33 |
| Dünsten  | 33 |
| Braten   | 34 |
| Überbacken und Gratinieren                                       | 34 |
| Grillen  | 35 |
| Schmoren   | 36 |
| Beim Einkauf fängt alles an                                      | 37 |
| Fisch  | 37 |
| Fleisch  | 38 |
| Eier   | 39 |
| Obst   | 39 |
| Gemüse   | 39 |

|  |    |
|--|----|
| Kräuter und Gewürze  | 40 |
| Getreide   | 40 |
| Nüsse, Samen und Kerne   | 41 |
| Milch und Milchprodukte  | 41 |
| <b>Special: Checkliste für den Umgang mit gesunden Lebensmitteln</b> | 43 |

## **Gesunde und wertvolle Rezepte**

|  |     |
|--|-----|
| Durststillende Getränke  | 46  |
| Das gesunde Frühstück  | 52  |
| Brot und Gebäck aus Vollwertmehl                                 | 60  |
| Kalte und warme Vorspeisen                                       | 66  |
| <b>Special: Kurz zusammengefasst: Optimale Ernährung von A–Z</b> | 84  |
| Klare Basensuppen  | 85  |
| Pürierte Basensuppen   | 92  |
| Vegetarische Hauptgerichte                                       | 102 |
| Fischgerichte  | 120 |
| Fleischgerichte  | 130 |
| Kuchen und Desserts  | 138 |
| Ihr Menü – unter der Woche und am Wochenende                     | 156 |
| 🍽️ Gesund und kohlenhydratreduziert durch die Woche              | 156 |
| 🍽️ Schlemmen und genießen am Sonntag                             | 157 |
| Verzeichnis der Kochrezepte                                      | 158 |
| Literaturverzeichnis   | 159 |