

INHALT

Du bist, was du isst?	1
Warum die richtige Ernährung das A und O ist	3
<i>Die Vorteile einer gesunden Ernährung</i>	4
<i>Gesunde Ernährung für ein langes Leben</i>	12
Gesunde Ernährung: Das sagt die Wissenschaft	18
Die 10 Gebote gesunder Ernährung	20
<i>Essen Sie natürlich</i>	21
<i>Essen Sie mehr Pflanzen</i>	24
<i>Essen Sie mehr Fisch statt Fleisch</i>	27
<i>Essen Sie so bunt wie möglich</i>	33
<i>Kochen Sie schonend</i>	35
<i>Essen Sie die richtigen Kohlenhydrate</i>	38
<i>Essen Sie gesunde Fette und Eiweiße</i>	40
<i>Hören Sie auf, wenn Sie satt sind und wählen Sie die richtige Portionsgröße</i>	45
<i>Essen Sie achtsam und genießen Sie</i>	48
<i>Trinken Sie ausreichend Wasser</i>	51
Ernährungstipps aus aller Welt	58
Die gesündesten Lebensmittel der Welt	67
Gesundes Essen für jeden Teil Ihres Körpers	74
Gesund essen leicht gemacht	86
25 leckere und gesunde Rezepte zum Nachkochen	86
Gesunde Frühstücksideen	87
<i>Der Klassiker: Haferbrei mit frischen Früchten</i>	88
<i>Banana-Pancakes mit Heidelbeerkompott</i>	89

<i>Griechischer Erdbeertraum</i>	90
<i>Fruchtige Smoothie-Bowl</i>	91
<i>Hirse-Brei mit Apfel-Zimt-Kompott</i>	92
<i>Fruchtiges Avocadobrot</i>	93
<i>Rührei mit Schnittlauch und Räucherlachs</i>	94

Vollwertige Hauptspeisen 95

<i>Gelbes Curry mit Tofu und grünem Spargel</i>	96
<i>Rote-Linsen-Salat mit fruchtigem Apfel</i>	97
<i>Leckerer Erbseneintopf mit Tofu</i>	98
<i>Zitroniges Fischfilet mit ZucchiniGemüse</i>	99
<i>Vollkornpasta mit Brokkoli-Pesto</i>	100
<i>Veganes Linsen-Chili</i>	101
<i>Mediterrane Bowl mit Hummus und Quinoa</i>	102
<i>Gefüllte Avocado</i>	103
<i>Gemüsepfanne mit Hähnchen</i>	104
<i>Salbei-Kartoffelspalten mit Quark und Kirschtomaten</i>	105
<i>Dinkel-Auflauf mit Gemüse</i>	106

Naschen ohne Reue 107

<i>Kakao-Pralinen mit Dattelsüße</i>	108
<i>Kokosmilchreis</i>	109
<i>Nussige Riegel aus Kernen und Chia</i>	110
<i>Bananen-Hafer-Kekse</i>	111
<i>Schoko-Chia-Pudding mit Banane</i>	112
<i>Pistazien-Cranberry-Ballen</i>	113
<i>Der Klassiker: Bananenbrot</i>	114

Gesunde Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch 115

Ernährungstrends und -mythen – was ist dran? 117

Zu guter Letzt ... 123

Literaturverzeichnis: 125