

# 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  |
| <br>   |     |
| <b>Vollwertige Hauptspeisen</b>                            | 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 |
| <br>   |     |
| <b>Naschen ohne Reue</b>                                   | 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 |
| <br>   |     |
| <b>Gesunde Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch</b> | 115 |
| <br>   |     |
| <b>Ernährungstrends und -mythen – was ist dran?</b>        | 117 |
| <br>   |     |
| <b>Zu guter Letzt ...</b>                                  | 123 |
| <br>   |     |
| <b>Literaturverzeichnis:</b>                               | 125 |