

19	Die 50 besten Cholesterin-Killer	49	Kefir
20	Orangen	51	Ballaststoffe
21	Brombeeren	52	Flohsamen
22	Äpfel	53	Guar
23	Artischocken	54	Lecithin
24	Soja	56	Einfach ungesättigte Fettsäuren
25	Roter Reis	57	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
26	Shiitake-Pilze	58	Omega-3-Fettsäuren
27	Knoblauch	59	L-Carnitin
28	Macadamianüsse	60	Phytosterine
29	Walnüsse	61	Probiotika
30	Erdnüsse	63	Antioxidanzien
31	Pistazien	65	Vitamin E
32	Mandeln	67	Niacin
33	Rapsöl	68	Chrom
34	Distelöl	68	Co-Enzym Q₁₀
35	Leinöl	70	Betaglucan
36	Sonnenblumenöl	70	Arginin
39	Olivenöl	72	Glycin
40	Kürbiskernöl	73	Zimt
41	Sesamöl	74	Kurkumin
42	Hafer	75	Gugulipid
43	Müsli	75	Körpergewicht
44	Hühnereier	78	Bewegung
46	Lachs	84	Anhang
47	Makrelen		
48	Brottrunk		