

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort von Manfred G. Langer</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Anatomie des Menschen</b>	<b>11</b>
<b>Organische Nahrung und Enzyme</b>	<b>16</b>
<b>Wissen Sie, daß Ihr Körper eine Kläranlage besitzt?</b>	<b>19</b>
<b>Dickdarmnerven beeinflussen jeden Teil des Körpers</b>	<b>22</b>
<b>Woraus besteht Ernährung</b>	<b>25</b>
<b>Samen</b>	<b>30</b>
<b>Wie essen Sie richtig?</b>	<b>35</b>
<b>Richtige Lebensmittelkombination</b>	<b>37</b>
<b>Wie Sie essen und leben sollten</b>	<b>39</b>
<b>Lebenswichtige Stoffe für den Körper</b>	<b>46</b>
<b>Wasser</b>	<b>52</b>
<b>Kohlenhydrate und Eiweiß (Protein)</b>	<b>54</b>
<b>Gemüse- und Fruchtsäfte</b>	<b>57</b>
<b>Brot, Getreide, Gebäck und andere Stärkenahrungsmittel</b>	<b>59</b>
<b>Milch</b>	<b>64</b>
<b>Sahne und andere Fette</b>	<b>72</b>
<b>Käse</b>	<b>72</b>
<b>Tiefgefrorene Nahrungsmittel</b>	<b>73</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>74</b>
<b>Rohe Salate</b>	<b>91</b>
<b>Zubereitung von Salaten</b>	<b>94</b>
<b>70 Salatrezepte</b>	<b>96</b>

<b>Frühstück</b>	<b>144</b>
<b>Mittagessen</b>	<b>149</b>
<b>Abendessen</b>	<b>151</b>
<b>Zuviel essen</b>	<b>155</b>
<b>Vegetarische Menüs, gekocht</b>	<b>156</b>
<b>Salatsoßen</b>	<b>162</b>
<b>Lexikon über Salate, Gemüse und Früchte</b>	<b>164</b>
<b>Salate und Gemüse</b>	<b>166</b>
<b>Früchte</b>	<b>188</b>
<b>Trockenfrüchte</b>	<b>204</b>
<b>Nüsse</b>	<b>205</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>207</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>209</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>211</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>213</b>