

# **Inhaltsverzeichnis**

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

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