

# INHALTSVERZEICHNIS

- 11 Kopfsalat
- 12 Fast Food Junkie
- 14 Los geht's

## Teil 1

### **Der Supermarkt - Dschungel entschlüsselt**

---

- 18 Durchblick im Supermarkt**  
Lebensmittelkennzeichnungen enthüllt
- 19 Etiketten-Schwindel: Wie du die Geheimnisse  
von Lebensmittelverpackungen entschlüsselst
- 48 Ausgetrickst: Wie du die Tricks der Lebensmittelwerbung  
durchschaust
- 52 Geheime Zutaten**  
Die bunte Welt der Lebensmittelzusatzstoffe
- 77 Gift im Einkaufswagen: Schädliche Zusatzstoffe entlarvt

## Teil 2

### Lebensmittel im Check

---

#### **92 Das 1×1 des Essens**

Die beliebtesten Basics im Check

- 92 Bunt, frisch, lecker: Obst, Gemüse und Kräuter im Blick
- 96 Tierische Proteine auf dem Prüfstand: Fleisch, Wurst und Fisch
- 104 Ei, Ei, Ei! Dein Leitfaden zu Eiern und Milchprodukten
- 119 Carb-Check: Alles über Toast, Nudeln, Mehl und Co
- 127 Glutenfreie Produkte: Gesunde Wahl oder Marketingtrick?
- 128 Ölwechsel: Alles über Öle und Fette
- 140 Hülsenfrüchte und Nüsse: Die Gesundheits-Booster in deiner Ernährung
- 142 Von Glukose bis Saccharose: Die Welt des Zuckers
- 153 Salz, Gemüsebrühe und Gewürzmischungen: Gesunde Geschmacksexplosion?
- 158 Pesto, Ketchup und Co: Soßen auf dem Prüfstand
- 162 Fertiggerichte, Konserven und Tiefkühlprodukte: Was steckt wirklich drin?
- 174 Paradiescreme, Götterspeise und Co: Backmischungen und Dessertpulver unter der Lupe
- 176 Special: Pflanzliche Ersatzprodukte – Die Zukunft auf dem Teller?

#### **182 Snack-Attack**

Alles über Naschen und Knabbern

- 182 Knusprige Versuchungen: Chips, Erdnussflips und andere Knabbereien
- 186 Schokolade, Fruchtgummi, Lutscher, Kaugummi und Co auf dem Prüfstand

- 195 Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Honig und Aufstriche: Süße und salzige Verlockungen im Glas
- 199 Special: High-Protein-Produkte: Wie gesund sind Pulver und Riegel?

## **203 Der Getränke-Inspektor**

Von Wasser bis Energydrinks

- 204 Wasserduell: Leitungswasser vs. Flaschenwasser
- 207 Heiß, heißer, am heißesten: Kaffee, Tee und Kakao im Check
- 211 Von Orangensaft bis Cola: Die Welt der „Durstlöscher“
- 219 Aufgeputscht! Energydrinks, Sportgetränke und Vitaminwasser im Blick
- 221 Cheers – auf Genuss und Verantwortung! Alkoholische Getränke im Visier
- 224 Special: Vitamine, Mineralstoffe und Co: Einkaufsguide für Supplements

## Teil 3

## **An den Einkaufswagen, fertig, los!**

---

## **232 Supermarkt-Strategien**

Deine Geheimwaffen für smartes Einkaufen

- 232 Wie du dein Geld klug einsetzt, den Einkauf stressfrei rockst und den Regal-Versuchungen den Stinkefinger zeigst

## **235 So klappt's mit einer besseren Ernährung**

- 235 Kein One-Hit-Wonder: Die Kunst, gesunde Gewohnheiten beizubehalten
- 242 PimpMyMeal: Einfache Tricks für Geschmacksexplosionen und extra Nährstoffpower

243	Snacks, die rocken: Gesunde Alternativen für deine Snack Attack
244	Special: Anleitung – Ganz einfach Pestizide von Obst und Gemüse reduzieren!
246	<b>Meine Produktempfehlungen</b>
247	<b>Neustart</b>
248	<b>Jetzt ist Schluss</b>
249	<b>Anhang</b>
249	Danke!
250	Meine Arbeit auf Social Media
251	Glossar der Lebensmittelzusatzstoffe
258	<b>Quellen</b>