

# INHALT

Auf ein Wort mit Dr. Matthias Riedl	4	<b>3. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER BRAUCHT</b>	110
<b>1. CHECK-IN</b>	8	Mangel im Überfluss	110
So funktioniert die Power-Nährstoffkur	8	Extra: Vitamine – gut geschützt	113
Test: Wie steht es um meine Nährstoffversorgung?	12	Extra: Top Ten der gesündesten Gemüse	116
<b>Rezepte Tag 1–4</b>	14	<b>Rezepte Tag 19–21</b>	118
So steht es um unsere Nährstoffversorgung	30	Shortys: Snacks & Desserts	130
Extra: Was sind Mikronährstoffe?	34	<b>4. ESSENTIALS FÜR ZELLSCHUTZ UND IMMUNSYSTEM</b>	134
<b>Rezepte Tag 5–7</b>	36	Was uns wirklich fehlt	134
Shortys: Brot & Brötchen	48	<b>Rezepte Tag 22–24</b>	142
<b>2. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER NICHT BRAUCHT</b>	50	Shortys: Micro-Shots & Smoothie	154
Vorsicht, Nährstoffräuber!	50	<b>5. ESSENTIALS FÜR VERDAUUNG UND FIT AGING</b>	156
<b>Rezepte Tag 8–10</b>	56	Vitamine sind nicht alles	156
Wunderwaffe Nahrungsergänzungsmittel?	68	<b>Rezepte Tag 25–28</b>	168
<b>Rezepte Tag 11–14</b>	76	<b>6. POWER-NÄHRSTOFF-KUR FOREVER</b>	182
Shortys: Vitalstoff-Snacks	80	Plan: 12 Healthy Habits für mehr Nährstoffe	182
Übersicht: Folgen zu hoher Dosierungen	92	Quellen	184
<b>Rezepte Tag 15–18</b>	96	Sachregister	187
		Rezeptregister	187
		Über den Autor	190
		Impressum	192