

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Vorwort	8
Forscherin mit Weitblick	11
Gute Fette – Schlechte Fette	14
Kleine Fettchemie	21
Medizinisch-wissenschaftliche Hintergründe	23
Leinsamen und Leinöl	26
Das Original: Die Budwig-Creme	28
Häufig gestellte Fragen	33
Kleine Ölkunde: Von A bis Z	37
Sechs Frischeregeln für noch mehr Genuss	42
Was ist erlaubt – was sollten Sie meiden	43
Start in Ihre neue Gesundheit	44
So geht es los	48
Die Budwig-Woche	50

Die Rezepte: Öl-Eiweiß-Köstlichkeiten

Das Speisefett »Oleolux«	56
Muttersäfte oder frisch gepresste Säfte	58
Budwig-Creme	62
Budwig-Creme als Chutney-Beilage	73
Saucen	76
Dressings	82
Salate	85
Suppen	102
Getreide	108
Gemüse	122
Kartoffeln	148
Desserts	152
Dr. Johanna Budwig-Stiftung	166
Register	168
Impressum	172