

4 VORWORT

- 7 SCHONKOST – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Was mit der Nahrung in unserem Körper passiert**
- 10 Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund**
- 11 Eiweiß**
- 12 Fette**
- 13 Kohlenhydrate**
- 15 Wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden vermeiden**
- 15 Verstopfung und Blähungen**
- 19 Durchfall**
- 21 Sodbrennen**
- 23 Reizdarm**
- 25 Geeignete und ungeeignete Lebensmittel auf einen Blick**
- 25 Die besonders leicht verdauliche Kost**
- 28 Die leichte Vollkost**
- 35 Nicht geeignete Lebensmittel**
- 38 Wertvolle Milchsäurebakterien**
- 43 Die Schonkost im Alltag umsetzen**
- 43 Geeignete Garmethoden**
- 45 Zehn Regeln für die leichte Vollkost**
- 49 Beispiel für einen ausgewogenen Tag**
- 52 Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs planen**

- 57 **111 REZEPTE FÜR DIE LEICHTE KÜCHE**
- 58 **Getränke**
- 66 **Müsli und andere Frühstücksideen**
- 76 **Brot und Brötchen**
- 88 **Suppen**
- 101 **Salate**
- 113 **Hauptgerichte**
- 138 **Kleine Snacks**
- 143 **Aufstriche und Dips**
- 151 **Soßen**
- 154 **Gebäck und Torten**
- 170 **Süßspeisen und Eis**
- 181 **ANHANG**
- 181 **Adressen, die weiterhelfen**
- 182 **Rezeptregister**