

## **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	<b>111 REZEPTE FÜR DIE LEICHTE KÜCHE</b>
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	<b>ANHANG</b>
181	Adressen, die weiterhelfen
182	Rezeptregister