

Inhalt

4 VORWORT

6 UNSER KÖRPER BRAUCHT FETT

- 6 Lebenswichtige Nährstoffe
- 6 Kohlenhydrate
- 7 Eiweiß
- 7 Fett
- 10 Zu viel Fett und die Folgen
- 10 Fett und Übergewicht
- 11 Fett und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 11 Fett und Diabetes
- 11 Fett und Krebs

12 WIE VIEL FETT DARF ES SEIN?

- 12 Sieben Regeln für die gesunde fettarme Ernährung
- 12 Regel 1: Höchstens 30 Prozent
- 12 Regel 2: Ein klares „Ja“ zu Pflanzenölen und Fisch
- 13 Regel 3: Ein „Eher nicht“ zu Fetten aus Fleisch und Milchprodukten
- 13 Regel 4: Ein „Niemals“ zu industriell gehärteten Fetten
- 13 Regel 5: Fettsäurenverhältnis beachten
- 14 Regel 6: Zucker reduzieren, um Fettpölsterchen keine Chance zu geben
- 14 Regel 7: Ein gesundes Nährstoffverhältnis
- 15 Unsere beliebten Küchenklassiker: zu fett und zu süß!

16 FETTARM KOCHEN UND GENIESSEN

- 16 Einkauf
- 16 Milch und Milchprodukte
- 18 Fleisch und Wurst
- 19 Fisch
- 20 Fette und Öle
- 20 Weitere Lebensmittelgruppen
- 21 Was kommt in Zukunft auf den Tisch?
- 21 Zubereitung
- 21 Garmethoden
- 23 Saucen und Dressings
- 24 Panieren
- 24 Aroma trotz wenig Fett

- 26 **Fettarme Beilagen und Beigaben**
- 26 **Fettarme Brote und Aufstriche**
- 26 Was kommt drauf?
- 26 Was kommt drunter?
- 26 **Essen außer Haus**
- 27 Im Restaurant und in der Kantine
- 27 Zum Mitnehmen
- 27 **Fettarme Süßigkeiten und Knabberereien**
- 28 **Fettarm trinken**
- 28 Zuckerhaltige Getränke
- 28 Alkohol
- 28 Milch, Getränke auf Milchbasis

31 REZEPTE

- 32 **Frühstück**
- 48 **Suppen**
- 58 **Salate**
- 68 **Gerichte mit Fleisch**
- 110 **Gerichte mit Fisch**
- 124 **Vegetarische Gerichte**
- 148 **Beilagen**
- 154 **Saucen und Dressings**
- 160 **Getränke**
- 164 **Süßspeisen und Kuchen**

181 REZEPTREGISTER