

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 Knabbereien
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