

Vorwort:

Die Ernährungsampel – über Jahre erprobt und bewährt.	6
--	---

1. Kurzübersicht:

Was kann die Ernährungsampel?	10
---	----

2. Vor der ersten Anwendung:

Ihre Bestandsaufnahme.	13
--------------------------------	----

3. Die Ernährungsampel:

Ihre Austauschtable für den Ernährungsalltag . . .	19
--	----

Gemüse, Salat, Pilze, Obst.	21
-------------------------------------	----

Gemüse	22
------------------	----

Salat/Sprossen	23
--------------------------	----

Pilze	23
-----------------	----

Obst	24
----------------	----

Trockenobst.	25
----------------------	----

Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln. .	26
---	----

Brot/Brötchen.	27
------------------------	----

Getreide/Mehl/Pseudogetreide.	28
---------------------------------------	----

Müsli/Cerealien	29
---------------------------	----

Hülsenfrüchte/Soja	30
------------------------------	----

Kartoffeln/Reis	30
---------------------------	----

Nudeln/Teig.	31
----------------------	----

Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Ei	32
Schweinefleisch	33
Rindfleisch	33
Kalbfleisch	34
Lammfleisch	35
Wild	35
Geflügel	36
Wurst, Schinken, Aufschnitt, Wurstwaren	36
Fisch	38
Fischwaren	40
Meeresfrüchte	41
Eier	41
Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt/Quark)	42
Milch/Sahne	43
Joghurt/Quark	43
Käse	44
Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	47
Pflanzenöl	48
Streichfett	48
Nüsse/Samen	49
Ölfrüchte	49
Fertiggerichte und Außerhausessen	51
Salate/Dressings	52
Eintöpfe/Suppen	53
Pizza/Pasta, Pastasößen	55
Fleischgerichte	56
Geflügelgerichte	58
Fischgerichte	58
Vegetarische Gerichte	59
Mehlspeisen	60
Fast Food	61
Sandwiches/Baguettes	62
Beilagen	62

Soßen	64
Dips	65
Brotaufstriche	66
Zucker und Süßes.	67
Süßwaren/Schokolade/Zucker	68
Backwaren/Gebäck.	69
Kuchen/Torten	70
Desserts/Eis	70
Knabberartikel	72
Getränke	73
Energiefreie Getränke	74
Energiehaltige Getränke	74
Alkoholische Getränke	77
4. Der Gebrauch:	
So setzen Sie die Ernährungsampel richtig ein. ...	79
5. Das 3-Schritte-Coaching:	
Ihr individuelles Ampel-Abnehmprogramm	85
6. Hintergründe:	
Die wissenschaftliche Basis der Ernährungsampel	104
7. FAQ:	
Hilfreiche Antworten auf häufig gestellte Fragen	115
8. Literatur	126