

# INHALT

Ein paar Worte vorab	9
----------------------	---

## **TEIL 1 ÜBER STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL**

Kapitel 1: Einführung	13
Kapitel 2: So nutzt du dieses Buch	43
Kapitel 3: Los geht's – der Plan vor dem Plan	47

## **TEIL 2 DEIN 4-WOCHEN-PLAN ZUR VERRINGERUNG VON UPFS**

Kapitel 4: Tag 1 – Planung der Mahlzeiten	73
Kapitel 5: Woche 1 – Snacks und Getränke	75
Kapitel 6: Woche 2 – Frühstück	125
Kapitel 7: Woche 3 – Mittagessen	163
Kapitel 8: Woche 4 – Abendessen	203
Kapitel 9: (Bonus) Woche 5 – Desserts	239

### **TEIL 3**

#### **SO GEHT ES WEITER**

Kapitel 10: Gesund essen für wenig Geld	265
Kapitel 11: Fazit	269

#### **Anhang**

Welche Lebensmittel sind als stark verarbeitet klassifiziert?	277
Häufig verzehrte Lebensmittel	283
Lerne die Vitamine kennen	294
 Danksagung	 296
Über die Autorin	297
Quellenangaben	298