

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