

INHALT

Endlich gesund essen?		21	Tschüss Bauchfett	32
Machen Sie es einfach	4	22	Runter mit dem Blutzucker	34
Gesund essen:		23	Vorsicht, Fruchtsaft!	36
in kleinen Schritten zum Erfolg	6	24	Vollkorn vor	37
Lebensmittel		Alltag		
1 An Apple a Day	8	25	Bye-bye Zucker!	38
2 Wasser: Durstlöscher Nummer eins	9	26	Bessere Bioverfügbarkeit	39
3 Treiben Sie es bunt!	10	27	Genug Vitamin D? So geht's	40
4 Tomaten: rund und gesund	12	28	Pro- und Präbiotika für den Darm	41
5 Beerenstarke Früchtchen	13	29	Machen Sie mal Esspause!	42
6 Kaffee: mehr als nur Genuss	14	30	Vorsicht, Diät!	43
7 Gesundheits-Booster Haferflocken	15	31	Besser einkaufen, besser essen	44
8 Sattmacher Hülsenfrüchte	16	32	Zeit für einen Ölwechsel	45
9 Nüsse: erstaunlich figurfreundlich	17	Verhalten		
10 Chili: der scharfe Gesundheitsmacher	18	33	Mehr Bewegung im Alltag	46
11 Ingwer: die Wunderwurzel	19	34	Bitte nicht schlingen!	47
12 Dunkle Schokolade:		35	Stark gegen Heißhunger	48
Naschen ohne Reue	20	36	Schluss mit dem Alkohol	49
13 Grüner Tee: Medizin aus der Tasse	21	37	Stress, lass nach!	50
14 Leinsamen: das heimische		38	Schlafen ist gut für die Linie	52
Superfood	22	39	Erst aufschreiben, dann ändern	53
		40	Ein bisschen Sport muss sein	54
Gesundheits-Hacks				
15 Good Carbs, bad Carbs	23			
16 Das Geheimnis der Ballaststoffe	24			
17 Protein: Kraftstoff und				
Schlankmacher	26			
18 Aufgepeppte Nudeln	28			
19 Würzen statt salzen	29			
20 Bitte recht bitter!	30			

Einfach genial: mit wenigen		Rezeptregister	140
Zutaten gesund kochen	56	Impressum	142
Was Sie im Vorrat haben sollten	58	Innenklappe vorne:	
Frühstück	60	Stimmt das – oder nicht?	
Salate	72		
Pasta	88	Innenklappe hinten:	
Reis & Getreide	102	Clevere Hacks für die gesunde Küche	
Suppen & Eintöpfe	108		
Aus der Pfanne	116		
Aus dem Ofen	124		
Süßes	134		