

6 VORWORT

**9 SCHONKOST UND LEICHTE VOLLKOST –
 WICHTIG ZU WISSEN**

10 **Der Weg der Nahrung durch den Körper**

12 **Was ist leichte Vollkost?**

14 Wann ist die leichte Vollkost sinnvoll?

16 Viele kleine Mahlzeiten

18 Die richtigen Lebensmittel

24 Die richtige Zubereitung

25 **Das Ess-Trink-Beschwerde-Tagebuch**

28 **Die richtigen Getränke**

31 **Nährstoffe in der leichten Vollkost**

32 Kohlenhydrate

36 Eiweiß

39 Fett

43 REIZARM GENIESSEN

44 Frühstücksvarianten

44 Frischkornmüsli

45 Schichtmüsli

46 Birnenmüsli

46 Erdbeermüsli

48 Erdbeer-Melonen-Salat mit Hüttenkäse

48 Toast mit Kresse-Quark

50 Baguettebrötchen mit Camembert und Zuckermelone

52	Kräuterrührei
52	Frühlingsomelette
54	Schinken-Käse-Pancakes
56	Porridge mit Beerenmix
57	Melonen-Bananen-Smoothie
58	Mango-Karotten-Drink
58	Mango-Smoothie
60	Suppen, Hauptgerichte und Beilagen
60	Kürbis-Ingwer-Suppe
62	Kartoffelcremesuppe mit Kräutercroûtons
64	Wärmende Karottensuppe
66	Italienische Zucchini-cremesuppe
68	Gemüse-Reis-Pfanne mit Seelachs
70	Frühlings-Lachs-Pasta
72	Spirelli mit Hack-Gemüse-Soße
74	Vegetarische Lasagne
76	Gulasch mit Kartoffeln und Karotten
78	Schweinemedallions „Italia“
80	Fruchtige Hähnchenbrust
82	Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Dip
83	Überbackene Nudel-Tomaten-Nester
84	Kartoffelbrei mit Safran
85	Gebratener Hokkaido mit Salbeibutter
86	Gebratener grüner Spargel
87	Pommes frites

88	Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten
88	Strammer Max
89	Ampel-Bruschetta
90	Käse-Rührei mit Tomate
92	Überbackener Zucchinitoast
94	Fleisch-Gemüse-Küchlein
96	Neue Kartoffeln mit rotem Quark
97	Schneller Nudelsalat
98	Lauwarmer Tomaten-Mozzarella-Salat
99	Schinken-Käse-Salat
100	Italienischer Roastbeef-Salat
102	Griechischer Hüttenkäse
102	Grüne Camembertcreme
103	Ziegenkäseaufstrich
104	Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark
106	Roastbeef-Wrap
108	Spargel-Schinken-Rollen
108	Puten-Panini
110	Camembert-Kornspitz
112	Roquefortbrötchen

114	Süße Versuchungen
114	Gelbe Fruchtgrütze
115	Aprikosen-Vanille-Dessert
116	Rhabarberquark mit Amarettini-Streuseln
118	Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken
120	Pudding Melba
122	Melonen-Granita
124	Bananeneis
126	Joghurt-Mousse mit feinen Beeren
128	Bulgur mit frischen Früchten
129	Grießauflauf
130	Kartoffelwaffeln mit Apfelkompott
132	ANHANG
132	Wichtige Adressen
133	Buchtipps
134	Register