

Vorwort	6
Einleitung	8
Grundlagen	10
Bewusstere Ernährung – So steigerst du dein Wohlbefinden und deine Energie	10
Resistente Stärke – Was sie ist und wie sie dir helfen kann	12
Bewusste Ernährung – Diese Dinge solltest du in deine Ernährung integrieren	15
Gesunde Fette – Die Bedeutung von Omega-Fettsäuren für deinen Körper	17
Weitere wichtige Bausteine für eine bewusste und ausgewogene Ernährung	20
Vitamine – entscheidende Nährstoffe für deine Gesundheit	21
Vitamin D – Dein Sonnenvitamin für eine starke Gesundheit	23
Mineralstoffe – Die Grundlage für Gesundheit und Energie	24
Spurenelemente – Kleine Mengen, große Wirkung	26
Eisen – Der Schlüssel zu deiner Energie und Gesundheit	27
Die Bedeutung der 6 Geschmacksrichtungen für eine ausgewogene Ernährung	28
Wachmacher	31
alles fürs Frühstück	
Basics	41
die kleinen Extras zum Abrunden	
Suppenglück	59
von cremig bis klar	

Salatliebe	71
frisch und bunt auf den Teller	
Veggie-Küche	81
lecker und alltagstauglich	
Fisch	111
vom Wasser auf den Teller	
Fleisch	123
Klasse statt Masse	
Gönn dir ...	129
Genuss mit gutem Gefühl	
Alle Rezepte im Überblick	134
Über mich und mein Programm	138
BONUS zum Buch: Die Wochenpläne	139