

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Grundlagen</b>	<b>10</b>
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 solltestdu 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 Nährstoffefür 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 deinerEnergie und Gesundheit	27
Die Bedeutung der 6 Geschmacksrichtungen für eine ausgewogene Ernährung	28
<b>Wachmacher</b>	<b>31</b>
alles fürs Frühstück	
<b>Basics</b>	<b>41</b>
die kleinen Extras zum Abrunden	
<b>Suppenglück</b>	<b>59</b>
von cremig bis klar	

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