

Inhalt

- 7 Geleitwort
- 9 Vorworte
- 13 **Bausteine fettarmer, gesunder Ernährung**
- 13 Kalorien sparen durch Austausch der Hauptnährstoffe
- 16 Der Ernährungskreis
- 17 Die richtige Art und Menge an Fett und Fettstoffen
- 19 Sattessen an Lebensmitteln mit komplexen Kohlenhydraten
- 20 Reichlich Ballaststoffe zuführen
- 21 Mineralstoffe und Spurenelemente beachten
- 23 Vitaminreiche Nahrungsmittel auswählen
- 25 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 26 Getränke einschließlich Alkohol
- 27 **Übersicht über die Lebensmittelauswahl**
- 27 Richtlinien für eine fettarme und gesunde Ernährung
- 28 **Fettarme Zubereitung der Speisen**
- 29 **Beispiel für einen Tageskostplan**
- 30 **Speiseplan für eine Woche**
- 31 **Fettaustauschtabellen**
- 36 **Austausch fettreicher gegen fettarme Lebensmittel**
- 37 **Rezepte**
- 38 Pikante Brotaufstriche
- 43 Pikante Quarkcremes
- 45 Süße Brotaufstriche
- 48 Suppen
- 50 Gemüsebrühe
- 56 Salate
- 73 Dressings
- 77 Dips
- 80 Soßen
- 91 Aufläufe
- 101 Gefülltes Gemüse
- 109 Vegetarische Bratlinge
- 120 Pizzen
- 124 Getreide-Gemüse-Pfannen
- 131 Lasagne
- 134 Strudel
- 140 Fisch
- 151 Fleisch
- 171 Desserts
- 181 Gebäck, Kuchen & Kekse
- 206 **Literatur**
- 207 **Autoreninfo**
- 207 **Abkürzungen**
- 208 **Register**