

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	9
Was heißt Untergewicht? .....	10
Wie es zu Untergewicht kommt .....	12
Volkskrankheit Mangelernährung ..	14
Sonderfall Essstörungen –	
Ursache von Untergewicht und	
Mangelernährung .....	16
Zunehmen ist für Dünne schwer! ..	20
<b>Richtig essen und trinken bei Untergewicht</b> .....	25
Fett liefert viel Energie .....	25
Von Kohlenhydraten und Zuckern ..	26
Eiweiß ist wichtig .....	28
Vitamine und Mineralstoffe .....	30
Wie kann ich die Nahrung ergänzen? .....	33
Wer gesund zunehmen möchte:	
Astronautenkost .....	33
Richtig trinken bei Untergewicht ..	34
Richtig essen und trinken im Alter..	36
<b>17 Tipps für das tägliche Leben: Zunehmen leicht gemacht!</b> .....	37
<b>Musterplan – Zunehmen gut geplant</b> .....	42
<b>Leckere Frühstücke</b> .....	45
Frühstück mit Honig und Konfitüre .....	46
Mediterranes Frühstück .....	47
Frühstück mit französischem Weichkäse und Tomate .....	48
Radieschen-Knäcke .....	49
Konzentrationsmüsli .....	50
Früchtemüsli .....	52
<b>Suppen und Salate</b> .....	53
Indische Bananensuppe .....	54
Gurken-Carpaccio .....	55
Zwiebelsuppe mit Weißbrot-scheiben .....	56
Weinsuppe .....	57
Käsecremesuppe .....	58
Tomatensuppe mit Reis .....	59
Feine Sauerampfersuppe .....	60
Frische Radieschensuppe .....	61
Grünkern-Gemüse-Suppe .....	62
Weißkrautrohkost .....	64
Basilikum-Kartoffelsalat .....	65
Bunter Kartoffelsalat .....	66
Geflügelsalat .....	68



<b>Herzhaftes Mittagessen . . . . .</b>	69	<b>Leckere Desserts und Kuchen . . . . .</b>	103
Zucchini-Omelette . . . . .	70	Bratapfel mit Vanillesoße . . . . .	104
Folienkartoffeln mit Mais-Dip . . . . .	71	Beerенquark . . . . .	105
Gemüseauflauf . . . . .	72	Heidelbeer-Pfannkuchen . . . . .	106
Gebackene Kohlrabi . . . . .	73	Himbeershake . . . . .	107
Bandnudeln mit Spinat . . . . .	74	Erdbeer-Joghurt-Mix . . . . .	107
Herzoginkartoffeln mit Spargel . . . . .	76	Schokoladensuppe mit Schneeklößchen . . . . .	108
Entenbrust auf Salat . . . . .	78	Orientalischer Obstsalat . . . . .	110
Gebratener Reis mit Hackfleisch . . . . .	80	Buttermilchgelee . . . . .	112
Überbackenes Putenschnitzel . . . . .	82	Möhren-Nuss-Creme . . . . .	112
Huhn in Wurzelsoße mit Klößen . . . . .	84	Bananen-Sahne-Creme . . . . .	113
Polentaschnitten mit Schinkensoße . . . . .	86	Bananenflip . . . . .	114
Thunfisch-Spaghetti . . . . .	87	Krokantcreme . . . . .	114
Überbackenes Fischfilet auf Mangold . . . . .	88	Müsliriegel . . . . .	116
Apfelpätzle . . . . .	90	Mohntaschen . . . . .	117
Kartoffelpuffer mit Apfelmus . . . . .	91	Gefüllte Nusshörnchen . . . . .	118
Bulgurauflauf mit Birnen . . . . .	92	Hefezopf . . . . .	120
<b>Genussvolle Abendessen . . . . .</b>	93	Kirschmuffins . . . . .	121
Möhrensticks mit Avocado-Dip . . . . .	94	Firsichkuchen . . . . .	122
Kresse-Frischkäse-Toast . . . . .	95	<b>Rat und Tat . . . . .</b>	124
Ciabatta mit Tomatenaufstrich . . . . .	96	Wichtige Adressen . . . . .	124
Blätterteig-Gemüse-Snack . . . . .	98	Buchtipps . . . . .	124
Bagels mit Kräuter-Dip . . . . .	100	<b>Autoreninfo . . . . .</b>	125
Paprika-Geflügel-Burger . . . . .	102	<b>Register . . . . .</b>	126