

# 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-Knäckchen .....	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



## **Herzhafte Mittagessen . . . . . 69**

Zucchini-Omelette . . . . .	70
Folienkartoffeln mit Mais-Dip . . . . .	71
Gemüseauflauf . . . . .	72
Gebackene Kohlrabi . . . . .	73
Bandnudeln mit Spinat . . . . .	74
Herzoginkartoffeln mit Spargel . . . . .	76
Entenbrust auf Salat . . . . .	78
Gebratener Reis mit Hackfleisch . . . . .	80
Überbackenes Putenschnitzel . . . . .	82
Huhn in Wurzelsoße mit Klößen . . . . .	84
Polentaschnitten mit Schinkensoße . . . . .	86
Thunfisch-Spaghetti . . . . .	87
Überbackenes Fischfilet auf Mangold . . . . .	88
Apfelspätzle . . . . .	90
Kartoffelpuffer mit Apfelmus . . . . .	91
Bulgurauflauf mit Birnen . . . . .	92

## **Genussvolle Abendessen . . . . . 93**

Möhrensticks mit Avocado-Dip . . . . .	94
Kresse-Frischkäse-Toast . . . . .	95
Ciabatta mit Tomatenaufstrich . . . . .	96
Blätterteig-Gemüse-Snack . . . . .	98
Bagels mit Kräuter-Dip . . . . .	100
Paprika-Geflügel-Burger . . . . .	102

## **Leckere Desserts und Kuchen . . . . . 103**

Bratapfel mit Vanillesoße . . . . .	104
Beerenquark . . . . .	105
Heidelbeer-Pfannkuchen . . . . .	106
Himbeersshake . . . . .	107
Erdbeer-Joghurt-Mix . . . . .	107
Schokoladensuppe mit Schneeklößchen . . . . .	108
Orientalischer Obstsalat . . . . .	110
Buttermilchgelee . . . . .	112
Möhren-Nuss-Creme . . . . .	112
Bananen-Sahne-Creme . . . . .	113
Bananenflip . . . . .	114
Krokantcreme . . . . .	114
Müsliriegel . . . . .	116
Mohntaschen . . . . .	117
Gefüllte Nusshörnchen . . . . .	118
Hefezopf . . . . .	120
Kirschmuffins . . . . .	121
Pfirsichkuchen . . . . .	122

## **Rat und Tat . . . . . 124**

Wichtige Adressen . . . . .	124
Buchtipps . . . . .	124

## **Autoreninfo . . . . . 125**

## **Register . . . . . 126**