

INHALT

Einleitung.....	8
1. Gesundheit hängt von der Ernährung ab	18
Ernährungsstress abbauen.....	21
Besser schlafen durch gesunde Ernährung	26
Warum Nährstoffdichte wichtig ist	29
Richtlinien der Thrive-Diät	35
2. Wie unsere Landwirtschaft die Umwelt belastet.....	46
Landwirtschaftliche Nutzflächen	49
Wasser.....	58
Fossile Brennstoffe	63
Luftqualität.....	69
3. Lösungen für Umwelt und Gesundheit durch Nahrung.....	86
Die kohlendioxidarme Ernährung Großbritanniens	89
Das Programm „Gesundheit beginnt hier“	92
Das Verhältnis zwischen den Nährstoffen und Ressourcen.....	94
Die niedrigen Kosten hochwertiger Nahrung.....	105
Warum kostet ein Hamburger weniger als ein Apfel?.....	108
Vergleich verschiedener Ernährungsweisen	111

4 Die acht Elemente guter Ernährung.....	116
Basenbildende Nahrungsmittel.....	120
Antioxidantien	122
Kalzium	124
Elektrolyte	126
Essenzielle Fette	128
Eisen	130
Sekundäre Pflanzenstoffe	132
Rohkost	134
 5. Nährstoffreiche Vollwertkost für Ihre Gesundheit.....	 136
Basisausstattung an Vorräten	139
Superfoods	157
 6. Rezepte.....	 164
Getränke.....	166
Frühstück	178
Salate.....	188
Suppen und Beilagen.....	214
Aufstriche, Dips, Saucen und Dressings	254
Hauptgerichte	284
Gemüse.....	336
Snacks zum Knabbern.....	348
Energieriegel und -gels.....	358
Desserts	366

Anhang	392
Nährstoffübersicht	392
Herstellung von Rejuvelac und Irischem Moos-Gel	400
Meine Lieblings-Restaurants und -Cafés	402
Literaturhinweise	403
Glossar	409
Weiterführende Informationen	416
Stichwortverzeichnis	424
Rezeptverzeichnis	429
Abbildungsverzeichnis	438