

INHALT

Vorwort zur 10 Jahre-Jubiläums-Edition	8
Vorwort - Hugh Jackman	12
Vorwort - Dr. K. Wirnitzer	15
Einleitung	19
1. Mehr Vitalität durch weniger Stress	26
Wie ich Stress kennenlernte	31
Stress fordert seinen Tribut	34
Verschiedene Arten von Stress	38
2. So funktioniert die Thrive-Diät	50
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen	53
Rohkost und schonendes Garen	61
Wirkung basischer Lebensmittel	64
Direkt verwertbare Nahrungsmittel	73
Nährstoffreiche Sattmacher	76
Vollwertnahrung	78
Nahrungsmittelintoleranz	81
Abbau biologischer Anleihen	87
Flüssigkeitszufuhr	94
Basics für den Alltag	96
Die Anwendung der Thrive-Diät	101
Rekalibrierung: langsam angehen	104
Start in die Thrive-Diät	105
3. Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt	108
Energiebedarf der Lebensmittelindustrie	110
Proteinherstellung und Umweltbelastung	113
Bodenqualität	115
Weniger Umweltbelastung	117
Was können wir tun?	118

4. Sport für lebenslange Gesundheit.....	120
Sportliches Training: Wir legen los	124
Acht Schlüsselnährstoffe für optimale Fitness	128
Sport und Ernährung.....	136
Nahrung vor dem Sport.....	139
Nahrung während des Sports	145
Nahrung nach dem Sport.....	149
Basenbildende Nahrungsmittel	152
Vor, während und nach dem Sport	153
 5. Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät.....	 166
Die Grundnahrungsmittel.....	168
Gemüse	169
Hülsenfrüchte	171
Samen.....	173
Pseudogetreide.....	178
Obst	181
Öle	183
Nüsse	186
Getreide	188
Superfoods.....	190
Würzmittel.....	198
 6. Der Zwölf-Wochen-Ernährungsplan.....	 202
Einkaufsliste	204
Küchengeräte.....	207
Unterwegs mit der Thrive-Diät	208
Der Zwölf-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät	210

7. Rezepte der Thrive-Diät.....	238
Grundprinzipien meiner Küche	240
Kräuter	242
Einweichen und Keimen	243
Variationen	247
Rezepte.....	251
Grundlagen	252
Pfannkuchen	256
Müslis	260
Smoothies	263
Energieriegel	277
Burger.....	286
Pizzas.....	291
Gemüsegerichte	302
Suppen	310
Salate	316
Salatdressings	324
Cracker.....	332
Saucen, Dips und Aufstriche.....	340
Getränke	348
Desserts.....	351
 Anhang.....	 357
Kohlenhydrate, Fett und Protein.....	364
 Glossar.....	 367
Bezugsquellen.....	372
Über den Autor.....	375
Lob für Vegan in Topform	376
Impressum.....	379
Bibliografie	380
Rezeptverzeichnis.....	384