

6 VORWORT

9 SCHONKOST UND LEICHTE VOLLKOST – WICHTIG ZU WISSEN

10 Der Weg der Nahrung durch den Körper

12 Was ist leichte Vollkost?

14 Wann ist die leichte Vollkost sinnvoll?

16 Viele kleine Mahlzeiten

18 Die richtigen Lebensmittel

24 Die richtige Zubereitung

25 Das Ess-Trink-Beschwerde-Tagebuch

28 Die richtigen Getränke

31 Nährstoffe in der leichten Vollkost

32 Kohlenhydrate

36 Eiweiß

39 Fett

43 REIZARM GENIESSEN

44 Frühstücksvarianten

44 Frischkornmüsli

45 Schichtmüsli

46 Birnenmüsli

46 Erdbeermüsli

48 Erdbeer-Melonen-Salat mit Hüttenkäse

48 Toast mit Kresse-Quark

50 Baguettebrötchen mit Camembert und Zuckermelone

- 52 Kräuterrührei
- 52 Frühlingsomelette
- 54 Schinken-Käse-Pancakes
- 56 Porridge mit Beerenmix
- 57 Melonen-Bananen-Smoothie
- 58 Mango-Karotten-Drink
- 58 Mango-Smoothie
- 60 **Suppen, Hauptgerichte und Beilagen**
- 60 Kürbis-Ingwer-Suppe
- 62 Kartoffelcremesuppe mit Kräutercroûtons
- 64 Wärmende Karottensuppe
- 66 Italienische Zucchini-cremesuppe
- 68 Gemüse-Reis-Pfanne mit Seelachs
- 70 Frühlings-Lachs-Pasta
- 72 Spirelli mit Hack-Gemüse-Soße
- 74 Vegetarische Lasagne
- 76 Gulasch mit Kartoffeln und Karotten
- 78 Schweinemedallions „Italia“
- 80 Fruchtige Hähnchenbrust
- 82 Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Dip
- 83 Überbackene Nudel-Tomaten-Nester
- 84 Kartoffelbrei mit Safran
- 85 Gebratener Hokkaido mit Salbeibutter
- 86 Gebratener grüner Spargel
- 87 Pommes frites

88	Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten
88	Strammer Max
89	Ampel-Bruschetta
90	Käse-Rührei mit Tomate
92	Überbackener Zucchinitoast
94	Fleisch-Gemüse-Küchlein
96	Neue Kartoffeln mit rotem Quark
97	Schneller Nudelsalat
98	Lauwarmer Tomaten-Mozzarella-Salat
99	Schinken-Käse-Salat
100	Italienischer Roastbeef-Salat
102	Griechischer Hüttenkäse
102	Grüne Camembertcreme
103	Ziegenkäseaufstrich
104	Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark
106	Roastbeef-Wrap
108	Spargel-Schinken-Rollen
108	Puten-Panini
110	Camembert-Kornspitz
112	Roquefortbrötchen

114	Süße Versuchungen
114	Gelbe Fruchtgrütze
115	Aprikosen-Vanille-Dessert
116	Rhabarberquark mit Amarettini-Streuseln
118	Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken
120	Pudding Melba
122	Melonen-Granita
124	Bananeneis
126	Joghurt-Mousse mit feinen Beeren
128	Bulgur mit frischen Früchten
129	Grießauflauf
130	Kartoffelwaffeln mit Apfelkompott
132	ANHANG
132	Wichtige Adressen
133	Buchtipps
134	Register