

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES ZU ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG	7
ERNÄHRUNG BEI GASTRITIS UND MAGENGESCHWÜR	21
MAGENSCHONENDE ERNÄHRUNG	25
ESSEN GEHEN, FERTIGGERICHTE ODER SELBST KOCHEN?	37
REZEPTE	45
TEEPAUSE	57
ÜBERGANG TEEPAUSE–AUFBAUKOST	62
AUFBAUKOST	67
DAUERKOST	103
REZEPTLISTE	132
LEXIKON	136
EINKAUFLISTE	138