

INHALTSVERZEICHNIS	03
REZEPTVERZEICHNIS	04
INTRO	06
DER WANDEL	10
DIE ENTSTEHUNG DER FETTPHOBIE UND DER LOW-FAT-PRODUKTE	10
CHOLESTERIN UND CHOLESTERINSTOFFWECHSEL	12
FREISPRUCH FÜR FETT	14
DIE PSYCHE ISST MIT	16
WIE FUNKTIONIERT UNSER GEHIRN?	16
HUNGER UND SÄTTIGUNG	17
FETT-FAKTEN	21
WARUM BENÖTIGT DER MENSCH FETT?	21
WIE FUNKTIONIERT DIE ENERGIEGEWINNUNG IM KÖRPER?	23
FETT ODER ÖL?	25
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	28
KÖRPERFETT	32
PURE FOOD – FETT-OPTIMIERTE ERNÄHRUNG	34
GRUNDSÄTZE	34
MAHLZEITENPLÄNE	38
FETTQUELLEN	54
AVOCADO	54
KOKOSNUSS	66
OLIVENÖL	86
NÜSSE	100
SCHWEINEFETT	116
RINDERFETT	130
LAMMFETT	144
GEFLÜGELFETT	154
FISCHÖL	166
MILCHFETT	180
EIGELB	194
KAKAOBUTTER	208
LITERATURVERZEICHNIS	217