

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