

- 6 Vorwort von T. Colin Campbell
- 8 Einleitung
- 11 Was mir am Herzen liegt
- 12 Essen, um zu leben
- 21 Wir müssen dazulernen!
- 27 Der Weg zur Heilung
- 36 Herzkrankheiten:
die Basics
- 41 Maßhalten allein kann
tödlich sein
- 50 Die lebenden Beweise
- 61 Warum hat mir das keiner
gesagt?
- 70 Einfache Schritte
- 76 Häufige Fragen
- 80 Was ist mit »herzgesundem Öl«?
- 84 Pioniere der pflanzlichen
Ernährung
- 90 Schöne neue Welt
- 95 Sie haben es in der Hand
- 105 Die Freude am Essen
- 106 Einfache Strategien
- 116 Die erste Mahlzeit am Tag
- 122 Schlemmen mit Salat
- 134 Soßen, Dips und Dressings
- 144 Gemüse – einfach und lecker
- 152 Suppen: sämig und lecker
- 162 Sandwiches für jede
Gelegenheit
- 168 Hauptgerichte
- 194 Desserts und Kuchen
- 209 Danksagung
- 212 Service
- 212 Glossar
- 213 Publikationen des Autors zu
Herzerkrankungen
- 213 Deutschsprachige Websites zum
Thema vegan/vegetarisch essen
- 213 Literaturquellen
- 216 Rezeptregister
- 219 Stichwortverzeichnis