

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