

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
A: Das Eiprotein – Gesund und vielseitig	11
Das Ei – Die beste Proteinquelle, die es gibt	13
Das Eiprotein als Abnehmhilfe	21
Das Überraschungsei-Protein – Herz- und Gefäßschutz durch bioaktive Eipeptide	26
Ei gegen Kater – Die entgiftende Wirkung von Eiprotein ...	32
B: Lezithin, Lutein, Vitamine und Co. – Das Ei als Quelle lebenswichtiger Mikronährstoffe.....	37
Multitalent Lezithin – Das Gelbe vom Ei.....	39
Palmitoyläthanolamid – Das Grippemittel im Ei	49
Lutein – Das Ei als Augenschmaus	53
Vitamincocktail Ei	57
C: Das Fett im Ei – Freund oder Feind ?	63
Wie das Hühnerfutter, so die Qualität des Eifettes oder wie gesund sind Omega-3-Eier?	65
Die Wahrheit über das Cholesterin im Ei	69
D: Mit Haut und Schale – Was das Ei noch zu bieten hat	77
Die Eierschalenmembran – Vom unscheinbaren Häutchen zum Gelenkschutzpräparat	79
Eine natürliche Calciumquelle wird wiederentdeckt – Wie die Eierschale Knochenarbeit leistet	84

E: Die Zubereitung von Eiern – Hygienische und ernährungsphysiologische Aspekte	89
Roh, gekocht oder gebraten –	
Welches Ei wird am besten verwertet ?	91
Damit Salmonellen nicht zum Problem werden –	
Vom richtigen Umgang mit rohen Eiern.....	95
Das Ei – Nährstoff-Zusammensetzung	99
Literaturverzeichnis	100
Sachregister	110