

- 8 Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker Beschwerden bereitet
 - 10 Vorkommen von Laktose – nicht nur in der Milch
 - 12 Was passiert im Darm? Ursachen von Laktoseintoleranz
 - 14 Symtome bei Laktoseintoleranz – wenn es zwickt und zwackt im Bauch
 - 16 Wieder unbeschwert essen – in 3 Schritten zum Wohlbefinden
 - 18 Der nächste Schritt – in der Testphase geht schon mehr
 - 20 Dauerhaft beschwerdefrei – der Alltag mit Laktoseintoleranz
 - 22 5 Tipps für einen ruhigen Bauch – so sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden
 - 24 Milchersatzprodukte – es gibt viele gute Alternativen
 - 26 Bei besonderen Anlässen – Essen in Restaurants und bei Einladungen
-
- 154 Sachregister
 - 155 Rezeptregister
 - 160 Impressum

4 INHALT

30	BROT & BRÖTCHEN Mit Dinkel, Kartoffeln oder Nuss – ab in den Ofen
38	BROTAUSTRICHE Süße Cremes und pikante Pasten für obendrauf
42	FRÜHSTÜCK & SNACKS Müsli, Smoothies, Waffeln verschönern den Morgen
54	SUPPEN Cremige Suppen – und das ganz ohne Sahne
60	HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH Von einfach bis edel – leckeres für jeden Tag
74	HAUPTGERICHTE MIT FISCH Lachs, Thunfisch und Rotbarsch von der besten Seite
80	VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE Leckere Salzmacher mit Gemüse, Käse, Ei und Co.
94	SALATE & SAUCEN Rohkost und feine Dressings – ein Dreamteam
106	EIS & DESSERTS Süßes Finale mit Eiscremes, Flammeri und Crumble
120	GETRÄNKE Fruchtig-spritzige Shakes – ganz ohne Milch
124	KEKSE & KUCHEN Von Törtchen bis zur Torte: leckere Backideen
144	PRALINEN & KNABBEREIEN Für Zwischendurch: Zum Naschen und Knabbern