

Inhalt

Das Versprechen dieses Buches.....	xii
Einleitung	xiv

TEIL EINS.....	16
----------------	----

1 TOXISCHER HUNGER	18
Ungesundes Essen macht richtig süchtig.....	21
Überlisten Sie Ihr Gehirn mit seinen eigenen Mitteln.....	26
Um die Esssucht zu überwinden, müssen Sie auch emotionales Essen überwinden.....	27
Ehe auf Eis, Bluthochdruck und Prädiabetes	29
Die drei Gewohnheiten der Gesundheit	31

2 DIÄTMYTHEN ENTLARVT	36
Wem glauben Sie?.....	39
Die westliche Ernährungsweise: zum Sterben gut	41
Die Paleo-Diät: tot wie ein Steinzeitmensch	48
Der Fehler mit der Mittelmeer-Diät: Olivenöl und Nudeln sind nicht gesund	55
Weizen: Wie viel Sorgen sollten wir uns wirklich machen?	61
Der Irrglauben über Low-Fat.....	65
Essen Sie einfach	72

3 DAS ENDE ALLER DIÄTEN.....	74
Selbstzerstörung hat nie so gut geschmeckt	79
»Slow Food« statt »Fast Food«	85
Mein Körper ist in einem desolaten Zustand, was mache ich jetzt?	87
Grün macht schlank	90
Lasst uns dem Wahnsinn ein Ende machen.....	93

TEIL ZWEI.....	100
----------------	-----

4 DIE MACHT ECHTER NAHRUNG	102
Die Heilkraft liegt in Ihren Händen.....	105
Makronährstoffe und Mikronährstoffe	107
Sekundäre Pflanzenstoffe: das Geheimnis der Langlebigkeit.....	110
G-BOMBS – Superlebensmittel	114
Vergessen Sie die Tomatensoße nicht.....	126

5 NUTRITARIANER-BOOTCAMP	130
Das ANDI-Bewertungssystem	133
Glukose, Insulin und gute und schlechte Kohlenhydrate	137
Mehr als Kalorien	143
Niedrigere IGF-1-Werte führen zu einem längeren Leben	144
Welche Lebensmittel erhöhen IGF-1-Werte?	146
Rotes Fleisch, Darmbakterien und Herzkrankheiten	152
Essen Sie gefahrlos, weise und gut	154
Vorsicht vor Lachs	157
Ein Nutritarianer-Lebensstil begleitet Sie Ihr Leben lang	158
6 DER PLAN	160
Sechs grundlegende Richtlinien des Nutritarianer-Ernährungsstils	162
Der einfache »Das Ende aller Diäten«-Plan	167
Zwölf hilfreiche Tipps	174
Beispielmenüs	188
Empfehlungen für Suppen und Salat-Dressings	204
Dr.-Fuhrman-Foods	206
Ihre Bemühungen, sich richtig zu ernähren, sind klug und zahlen sich aus	207
7 REZEPTE	210
Säfte und Smoothies	212
Frühstück	222
Salatdressings, Dips und Aufstriche	234
Salate	254
Suppen	264
Hauptgerichte und Gemüsebeilagen	278
Burger, Pizza und Fast Food	308
Desserts	334
Epilog	354
ANHANG	358
Machen Sie sich Gedanken über Nahrungsergänzungsmittel	360
Referenzen	369
Abbildungsverzeichnis	389
Danksagung	389
Index	390
Bezugsquellen	399