

---

# THEORIE

---

Volle Kraft voraus ...	5	Mineralien & Spurenelemente	14
<b>CHIA – SUPERKORN MIT SUPERKRAFT</b>	7	Vitamine	16
<b>Chia – die Geschichte</b>	8	Noch mehr Antioxidantien	17
Kraftnahrung der Azteken	8	Extra: Leinsamen – eine heimische Alternative	18
Die Chia-Pflanze	10		
<b>Das steckt drin</b>	12	<b>Wie und wem Chia hilft</b>	20
Omega-3-Fettsäuren	13	Diabetes	21
Proteine	13	Entzündungen	21
Ballaststoffe	13	Magen-/Darmbeschwerden	21
		Übergewicht	21
		Schlafprobleme	22
		Chia-Samen für alle	22
		Was Chia noch kann	23
		<b>Chia kaufen und verwenden</b>	26
		Extra: Die Höchstmenge	30

Im Trend: Chia-Smoothies	48
Lunchrezepte	49

## KÖSTLICHE CHIA-REZEpte FÜR JEDEN TAG

Frühstücksideen mit Chia	60
Snacks und Dips mit Chia	68
Hauptgerichte mit Chia	74
Desserts und Gebäck mit Chia	82

---

## PRAXIS

---

<b>STOFFWECHSEL-KICK MIT POWERSAMEN</b>	<b>33</b>
Das 3-Wochen-Programm	34
Vorbereitung	35
1. Woche: Zwei Esslöffel Chia	35
2. Woche: Vier Esslöffel Chia	36
3. Woche: Sechs Esslöffel Chia	36
Extra: Trinken, Trinken, Trinken	37
Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine	38
Extra: Interview	40
Extra: Guten-Morgen-Workout für Ihren Stoffwechsel	41
<b>Rezepte fürs 3-Wochen-Programm</b>	<b>44</b>
Der Kraftspender: Chia Fresca	45
Der Klassiker: Chia-Pudding	46
Extra: Chia-Pudding nach dem Baukastenprinzip	47

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	90
Adressen, die weiterhelfen	91
Sachregister	92
Rezeptregister	94
Impressum	95