
THEORIE

Volle Kraft voraus ...	5
------------------------	---

CHIA – SUPERKORN MIT SUPERKRAFT	7
--	----------

Chia – die Geschichte	8
Kraftnahrung der Azteken	8
Die Chia-Pflanze	10

Das steckt drin	12
Omega-3-Fettsäuren	13
Proteine	13
Ballaststoffe	13

Mineralien & Spurenelemente	14
Vitamine	16
Noch mehr Antioxidantien	17
Extra: Leinsamen – eine heimische Alternative	18

Wie und wem Chia hilft	20
Diabetes	21
Entzündungen	21
Magen-/Darmbeschwerden	21
Übergewicht	21
Schlafprobleme	22
Chia-Samen für alle	22
Was Chia noch kann	23

Chia kaufen und verwenden	26
Extra: Die Höchstmenge	30

Im Trend: Chia-Smoothies	48
Lunchrezepte	49

KÖSTLICHE CHIA-REZEPTE FÜR JEDEN TAG	59
Frühstücksideen mit Chia	60
Snacks und Dips mit Chia	68
Hauptgerichte mit Chia	74
Desserts und Gebäck mit Chia	82

PRAXIS

STOFFWECHSEL-KICK MIT POWERSAMEN

33

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

Rezepte fürs 3-Wochen-Programm	44
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