

INHALT

VORWORT	5
MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE	10
WAS BEI UNSERER ERNÄHRUNG FALSCH LÄUFT	16
Die typisch westliche Ernährung	16
Ernährung und Krankheiten: Klare Zusammenhänge	21
Das größte Problem: Mangelndes Ernährungswissen	24
Wie die Lebensmittelindustrie uns reinlegt	27
AKTUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE: WAS ZÄHLT WIRKLICH?	32
WAS BEDEUTET »CLEAN EATING VEGAN«?	44
Vollwertkost heißt jetzt »Clean Eating« – sonst ändert sich nix?	44
Vegan bedeutet nicht automatisch gesund!	47
Warum Clean Eating für mich persönlich auch »vegan« bedeutet	50
Worauf ich beim Clean Eating vegan verzichte	52
Die Grundlage: Auf saubere Lebensmittel setzen	69
Gesund trinken – auch »Clean Drinking« ist wichtig!	71
Nährstoffe: Wie viel benötige ich und woher bekomme ich sie?	75
Ballaststoffe – alles andere als Ballast für den Körper	81
Säure? Basen!	83
Nahrungsergänzungsmittel – notwendig oder nutzlos?	84
Weizen & Gluten – wo ist das Problem?	85
Ist Soja schädlich?	88
Ist Rohkost wirklich so gesund?	92
Im Trend: Superfoods – echte Helfer oder nur Marketing?	93
Sind bio, regional und saisonal wirklich wichtig?	95
Werde auch du zum Clean Eater!	96

JETZT DU! SO WIRD UND BLEIBT MAN EIN CLEAN EATER! 100

So gelingt der Einstieg – supereinfach, oder?	100
Mach es selbst!	106
So sieht mein typischer Speiseplan aus – oder auch nicht	118
Keine Zeit für gesundes Essen? Doch!.....	125
Unterwegs gesund ernähren	126
Kann ich mit »Clean Eating vegan« abnehmen?	128
So bleibst du langfristig ein Clean Eater!.....	130

REZEPTE 140

Ein paar Anmerkungen zu den Rezepten	140
--	-----

ANHANG 214

Kochzeiten.....	214
Ein Beispieltag: Was ich so esse.....	215
Clean-Eating-Vorräte.....	216
Bezugsquellen für gesunde Lebensmittel	217
Links zu interessanten Seiten.....	218
Film-Empfehlungen.....	219
Schlagwortregister.....	220
Rezeptregister.....	222
Über den Autor.....	224
Über den Fotografen.....	224
Danke!.....	224