

Inhalt

Vorwort der Autorin	4
Vorwort Univ.-Prof. Dr. Edgar Petru	5
Vorwort Primar Dr. Wolfgang Loidl	6
Einleitung	7

KAPITEL 1:

Basis des menschlichen Körpers: Flüssigkeit	8
TEE – WOHLTUEND UND GESUND	10
GRÜNTÉE – EIN WUNDERMITTEL?	10
KAFFEE – (K)EIN DURSTLOSCHER	10

KAPITEL 2:

Baustoffe des Körpers: Pflanzliche und tierische Proteine	11
SOJA – EINE BOHNE AUS DEM OSTEN	12
FLEISCH: KLEINE MENGEN, GUTE QUALITÄT!	13
MILCH UND MILCHPRODUKTE: DIE MENGE IST ENTSCHEIDEND	13

KAPITEL 3:

Obst und Gemüse – Farbenkraft und Vielfalt	14
--	----

KAPITEL 4:

Umgang mit Zucker und Kohlenhydraten	16
--	----

KAPITEL 5:

Die guten Fette gibt es	18
-------------------------------	----

KAPITEL 6:

Die Würze des Lebens: Kurkuma, Knoblauch, Zwiebel, Kren, Chili	20
---	----

KAPITEL 7:

Vitaminpillen und andere Radikalfänger während der Krebstherapie	22
---	----

KAPITEL 8:

Achtung: Interaktionen möglich!	23
---------------------------------------	----

KAPITEL 9:

Kalorien: Bitte nicht zu viel!	24
--------------------------------------	----

KAPITEL 10:

Alkohol ist keine Sünde wert	26
------------------------------------	----

Literaturverzeichnis	27
----------------------------	----

KAPITEL 11:

Rezeptteil	28
------------------	----

VOR DEM KOCHEN: ALLGEMEINES	28
-----------------------------------	----

GRUNDREZEPTE	29
--------------------	----

UNVERTRÄGLICHKEITEN	29
---------------------------	----

MEHLE, BACKTEMPERATUR & ZEITANGABEN	29
---	----

Welche Rezepte bei welchen Beschwerden	30
--	----

REZEPTREGISTER	30
----------------------	----

SYMBOLERKLÄRUNG	31
-----------------------	----

SUPPEN & EINTÖPFE	32
-------------------------	----

FLEISCHLOSE HAUPTSPEISEN	58
--------------------------------	----

FISCHGERICHTE	92
---------------------	----

FLEISCHGERICHTE	110
-----------------------	-----

ZWISCHENMAHLZEITEN, KALTE GERICHTE,	
-------------------------------------	--

SALATE & AUFSTRICHE	124
---------------------------	-----

BROT, GEBÄCK & KNABBEREIEN	138
----------------------------------	-----

SÜSSE GERICHTE UND KUCHEN	156
---------------------------------	-----

SHAKES UND EIS	178
----------------------	-----

WOHLTUENDE GETRÄNKE & TEES	188
----------------------------------	-----