

Inhalt

Vorwort der Autorin	4
Vorwort Univ.-Prof. Dr. Edgar Petru	5
Vorwort Primar Dr. Wolfgang Loidl	6
Einleitung	7
KAPITEL I:	
Basis des menschlichen Körpers: Flüssigkeit	8
TEE – WOHLTUEND UND GESUND	10
GRÜNTEE – 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
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 HAUTSPEISEN	58
FISCHGERICHTE	92
FLEISCHGERICHTE	110
ZWISCHENMAHLZEITEN, KALTE GERICHTE, SALATE & AUFSTRICHE	124
BROT, GEBACK & KNABBEREIEN	138
SÜSSE GERICHTE UND KUCHEN	156
SHAKES UND EIS	178
WOHLTUENDE GETRÄNKE & TEES	188