

Entdecken Sie das Health-Food-Kochbuch **2**

Schädliches Essen, heilendes Essen 9

10 Regeln für eine gesunde Ernährung **10**

Zubereitung einer gesunden Mahlzeit **11**

Besser heute als morgen anfangen **13**

Health Food auf dem Tisch 15

Der ultimative Küchen-Check **16**

Was gehört in Vorratsschrank, Kühlschrank
und Tiefkühlfach? **16**

Update für Behälter und Kochgeschirr **20**

Küchengeräte und Kochutensilien **21**

Clever einkaufen **22**

Kochen für die Gesundheit **24**

Rezepte 27

Salate & Gemüsebeilagen **30**

Salate & Beilagen mit Vollkorn **74**

Leichte Gerichte **96**

Hauptgerichte **138**

Suppen **192**

Dips, Cremes & Pasten **212**

Leckere Desserts **226**

Snacks & Kleine Happen **266**

Getränke **297**

Gesunde Speisepläne 312

Speisepläne rund ums Jahr 315

Frühling **316**

Sommer **317**

Herbst **318**

Winter **319**

So gelingt ein gesundes Leben 320

Jede Mahlzeit zählt **322**

Im Einklang mit der biologischen Uhr **325**

Lebensmittel statt Nährstoffe **326**

Nährstoffe und Gene im Dialog **327**

Fit durch Ernährung statt durch Medikamente **328**

Nutzen der Lifestyle-Medizin **330**

Warum populäre Diäten nicht funktionieren **332**

Gut für Sie – gut für den Planeten **334**

Die rein pflanzliche Ernährung **334**

Immer eine gute Wahl 341

Mehr Gesundes essen **342**

Ungesundes reduzieren oder meiden **364**

Echte Ess-Sünden **369**

Lohnt sich Bio? **370**

So gesund ist Rohkost **372**

Schadstoffe reduzieren **378**

Clever kochen **378**

Schädliche Chemie beim Kochen **379**

Schadstoffe in Behältern und im Kochgeschirr **381**

Lebensmitteletiketten richtig lesen **384**

Empfehlenswerte Internetseiten 386

Register (Rezepte und Hauptzutaten) 389

Dank **395**