

Inhalt

- 6 Zu diesem Buch
- 8 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 12 **1 Mehr Wasser**
 - 14 Wasser ist lebensnotwendig
 - 16 Tipps für gute Trinkgewohnheiten
- 20 **2 Mehr Gemüse als Obst**
 - 22 Was kann Gemüse, was Obst?
 - 26 Check: Gemüse entdecken
 - 27 Saisonkalender
 - 32 Smoothies: lecker, aber auch gesund?
 - 33 Kleine Warenkunde: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.
- 36 **3 Mehr Nüsse und Kerne**
 - 38 Nährstoffreiche Kraftpakete
 - 39 Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne
 - 40 Tipps für mehr Nüsse im Alltag
- 42 **4 Mehr Vollkorn**
 - 44 Warum Vollkorn?
 - 46 Kleine Warenkunde: Was bedeutet „Mehltype“?
 - 47 Exkurs: Glutenunverträglichkeit
 - 48 Exkurs: Eiweißbrot
 - 49 Der Low-Carb-Trend
- 52 **5 Mehr Sauermilchprodukte**
 - 54 Frischekur für den Darm: Sauermilchprodukte
 - 55 Milch ist gesund
 - 56 Mehr Sauermilchprodukte – praktisch umgesetzt
- 58 **6 Mehr pflanzliche Eiweiße**
 - 60 Warum weniger Fleisch essen?
 - 61 Exkurs: Vegetarisch oder vegan – was ist zu beachten?
 - 62 Kleine Warenkunde: Pflanzliche Eiweißalternativen

68 7 Mehr gesunde Fette

70 Fett ist nicht gleich Fett

70 So finden Sie das richtige Maß

73 Wo Sie gesättigte Fette vermeiden können

76 8 Weniger Zucker

78 Wir lieben es süß!

82 Sind Süßstoffe eine Alternative?

84 9 Weniger Alkohol

86 Weniger ist hier mehr

87 Tipps zum Umgang mit Alkohol

90 10 Mehr Achtsamkeit

92 Achtsam essen lernen

93 Genussvoll essen im Alltag

96 Vielfältig essen

97 Die Ernährungspyramide

101 Warum regelmäßige Mahlzeiten wichtig sind

107 Exkurs: Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

108 Gesund abnehmen

109 Die Grundprinzipien des Abnehmens

111 Das richtige Gewicht finden

118 Rezepte

120 Frühstück

136 Salate

154 Suppen

166 Hauptgerichte

192 Dessert

206 Anhang

207 Adressen

210 Rezeptregister

215 Bildnachweis

216 Impressum