

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 Lebensmittelverschwendungen
- 108 Gesund abnehmen**
109 Die Grundprinzipien des Abnehmens
111 Das richtige Gewicht finden
- 118 Rezepte** **206 Anhang**
120 Frühstück 207 Adressen
136 Salate 210 Rezeptregister
154 Suppen 215 Bildnachweis
166 Hauptgerichte 216 Impressum
192 Dessert