

Inhalt

Vorwort	5	Vegan – für die Tiere und für die eigene Gesundheit	25
Fakten-Check	6	L-Carnitin – Fettburner mit gefährlichem Nebeneffekt	25
Was sind Kohlenhydrate?	7	Gesund bis ins hohe Alter – geht das?	26
Kohlenhydrate: die Energiequelle Nummer Eins	9	Mit Kalorienrestriktion den Kampf gegen Krebs beginnen	28
Die wichtigsten Kohlenhydrate auf einen Blick	9	Eine gute Darmflora hält jung	29
Insulin – so wichtig und doch so gefährlich?	11	Praxis-Check	30
Die Fakten auf einen Blick	13	Gute Wahl, schlechte Wahl – die zwei Seiten der Kohlenhydrat- Medaille	30
Exkurs: Proteine – Bausteine des Lebens	14	Übersicht über die verschiedenen Ballaststoffe	30
Belastungs-Check –		Kleine Warenkunde	32
Die Rolle der Kohlenhydrate beim Sport ..	15	Wertvolle Kohlenhydrate	33
Grundlagen der Energiebereitstellung im Muskel	15	Schlechte Kohlenhydrate	44
Schneller, höher, weiter – Mitochondrien machen es möglich	17	Süßen, aber richtig	48
Bestimmung der maximalen Herzfrequenz	18	Low Carb muss nicht sein – mit Kohlenhydraten erfolgreich abnehmen	54
Periodisierung der Ernährung – wann Sportler mit „Low Carb“ besser laufen	18	Energiebilanz – nicht Essen macht dick, sondern zu viel Essen	55
Mythos Carboloadung – mehr Kondition dank Kohlenhydratkick?	20	Exkurs: Warum funktionieren „Low Carb“-Diäten?	56
Laborbericht -		Ermittlung des Tagesumsatzes	57
Was sagt aktuell die Wissenschaft?	23	Intervall-Fasten – der richtige Weg zu einem gesünderen Leben?	59
Glutenfrei – oh Nein!	23	Wie funktioniert die 16-Stunden-Diät in der Praxis?	60
Dank Low Carb zum Infarkt?	24		
Übergewicht ist Krebsrisikofaktor Nummer Eins	24		

Schummeltricks für Schichtarbeiter . . .	61	Abendessen	
Abnehmen mit Genuss.	62	Zucchini-Bulgur-Schiffchen.	96
Rezeptvorschläge für jeden Tag	64	Dinkel-Vollkorn-Pizza	98
Kleines Einmaleins des Brotbackens . . .	65	Topinambursuppe	100
Frühstück		Weißes Chili	102
Dinkel-Körner-Vollkornbrot	66	Möhren-Linsen-Püree mit	
Emmer-Sauerteig-Vollkornbrot	68	gebratenem Lachs	104
Roggensauerteig	70	Kürbis und Süßkartoffeln	
Frühstücks-Couscous	72	aus dem Ofen mit Guacamole . .	106
Overnight Oats	74	Snacks und Kleinigkeiten	
Frühstücks-Smoothie	76	Hummus mit Gemüsesticks	108
Strawberry Shake.	78	Buchweizensalat mit Ofengemüse	
Vollkornbrot mit veganer Streichwurst	80	und Roter Bete.	110
Bohnen-Paprika-Creme	82	Mexikanischer Quinoa-Salat.	112
Mittagessen		Für Süßschnäbel	
Kichererbsen-Burger mit Kurkuma-		Schwarzes Gold – Schokolade für	
Cashewcreme	84	die Sinne	114
Kartoffelauflauf mit Amaranthkruste . .	86	Quinoa-Bananen-Tassenkuchen. . .	116
Süßkartoffel-Toast mit Räucherlachs. .	88	Süßkartoffelbrownies	118
Nudelsalat mit Avocadopesto.	90	Schoko-Haselnuss-Aufstrich	120
Bunter Bohnen-Salat mit		Anhang	
Topinamburscheiben	92	Über die Autorin: Caroline Cornfine . . .	122
Kürbiscremesuppe.	94	Literaturverzeichnis	123
		Bildnachweis	128
		Index	130