

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Wozu eine neue Ernährungsstrategie?
- 10 Gesundheit beginnt im Bauch!
- 14 Was ist falsch an unserer Ernährung?
- 23 Gesunde Ernährung – die Vier-Schritte-Kost
- 24 1. Schritt: Kohlenhydrate richtig auswählen und dosieren
- 50 2. Schritt: Proteine sind unverzichtbar
- 61 3. Schritt: mehr gute Fette essen
- 74 4. Schritt: Ur-Lebensmittel und Mikronährstoffe
- 83 Ergänzungen zur Vier-Schritte-Kost
- 84 Die Lutz-Diät – essen wie in der Steinzeit
- 86 Die Blutgruppenkost
- 98 Zur Mengenverteilung der Makronährstoffe

103	<b>Individuelle Ernährung nach F. X. Mayr</b>
104	<b>Die Grundsätze der F. X.-Mayr-Lehre</b>
115	<b>Leckere Rezepte zum Vier-Schritte-Programm</b>
117	Aufstriche
119	Frühstück (Variante 1)
122	Frühstück (Variante 2)
124	Frühstück (Variante 3)
125	Vorspeisen und Salate
129	Suppen für alle Varianten
132	Beilagen zu Fleisch oder Fisch
132	Gedämpftes Gemüse (Variante 1–3)
135	Fischgerichte
138	Fleischgerichte
142	Vegetarische Gerichte
145	Desserts
148	<b>Literatur</b>
149	<b>Register</b>