

- 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 **Individuelle Ernährung
nach F.X. Mayr**
- 104 **Die Grundsätze der F.X.-Mayr-Lehre**
- 115 **Leckere Rezepte zum
Vier-Schritte-Programm**
 - 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 **Literatur**
- 149 **Register**