

| | | | |
|-----------------------------|-----------|---|-----------|
| | | EIWEISSE | 54 |
| Liebe Leserin, lieber Leser | 8 | | |
| KOHLENHYDRATE | 10 | | |
| Zuckersüß | 12 | Wofür brauchen wir Eiweiße? | 56 |
| Pure Energie | 16 | Zu wenig des Guten | 60 |
| Aus dem Vollen schöpfen | 20 | Eiweißquellen | 64 |
| Zuckerbomben im Alltag | 26 | Steinzeitdiät | 66 |
| Gut gemacht! | 32 | | |
| Zuckerkrank | 34 | | |
| FETTE | 36 | REISE DURCH UNSEREN KÖRPER | 68 |
| Macht Fett fett? | 38 | Unsere Zahnmühle | 70 |
| Gutes Fett | 40 | Vom guten Geschmack | 74 |
| Böses Fett | 46 | In unserem Körper | 80 |
| Super-Fett selbst gemacht | 48 | Magen | 80 |
| Werde zum Nussknacker | 52 | Darm | 83 |
| | | Der Blutkreislauf | 87 |
| | | GOLD UND EDELSTEINE DES ESSENS | 96 |
| | | Mineralien und Vitamine | 98 |
| | | Mineralstoffe | 100 |
| | | Vitamine | 105 |
| | | Sekundäre Pflanzenstoffe | 108 |

GESUNDES UND UNGESUNDES ESSEN

110

| | | |
|-------------------------------------|------------|---------------------------------|
| Wasser | 112 | |
| Eine Orientierung | 114 | |
| Die Ernährungspyramide | 114 | |
| Lebensmittelampelsystem Nutri-Score | 118 | |
| Vegetarische und vegane Ernährung | 120 | Gifte durch Mikroorganismen |
| Wie man richtig kocht | 126 | Betrug |
| Der Tag-Nacht-Rhythmus | 132 | Olivenöl |
| | | Thunfisch |
| GIFTE IM ESSEN? | 134 | Fake Food |
| Sola dosis facit venenum | 136 | |
| Lecker, cremig, bunt und haltbar | 140 | |
| Geschmacksverstärker | 143 | ERNAHRUNGSTIPPS |
| Konservierungsstoffe | 147 | Tipps von Bas Kast |
| Süßungsmittel | 148 | Meine persönlichen Tipps |
| Aroma | 151 | Meine biomische Formel für dich |
| Pestizide, Antibiotika, Arsen & Co. | 154 | |
| Schwermetalle | 154 | |
| Pestizide | 158 | Rezepte |
| Dioxine | 158 | Glossar |
| Phtalate, PCB, PFT und vieles mehr | 159 | Bildnachweis |
| Arsen | 159 | |
| Mineralöl | 161 | |
| Medikamente in Tieren | 162 | |