

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einleitung . . . . .	9
Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen . . . . .	11
Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank automatisch gesund und nachhaltig ernähren! . . . . .	15
Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und Ernährungstrends . . . . .	17
Satt essen und gesund bleiben . . . . .	19
Das Kühlschrankspiel: Was gehört wohin? . . . . .	23
Finde den kältesten Punkt . . . . .	29
Jetzt drücken wir auf »Neustart«! . . . . .	32
Mit Kaizen in sechs Schritten zu Ihrer persönlichen Ernährungswende . . . . .	35
Seiri – Detox für Kühlschrank und Speisekammer: Worauf Sie verzichten können . . . . .	39
Die »Gebrauchsanweisung« für Lebensmittel . . . . .	41
Das Prinzip der Energiedichte . . . . .	43
Raus mit dem Ballast! . . . . .	49
Seiton – Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ernährungskonzept erstellen . . . . .	55
Was bisher geschah . . . . .	55
Die Planeten-Ernährung . . . . .	56

Seiso – Nachhaltig kombinieren mit der Saisonformel und der Planeten-Ernährung . . . . .	63
Der Sommer . . . . .	65
Der Winter . . . . .	77
Seiketsu – Wochenplanung für Ihre (neue) Routine . . . . .	84
Beobachtung . . . . .	87
Analyse . . . . .	94
Planung . . . . .	100
Umsetzung . . . . .	109
Snacks . . . . .	118
Der Snack-Kompass . . . . .	121
Shitsuke – »Magic Eating« für alle Lebenslagen . . . . .	135
Mit der richtigen Grundausstattung	
fährt sich's besser . . . . .	136
Kein Chaos in der Küche . . . . .	137
Family-, Solo-, Business-Time:	
Kochen lohnt sich immer . . . . .	143
Für jeden Notfall vorbereitet . . . . .	149
Capsule-Kühlschrank und -Speisekammer . . . . .	149
Zeitsparer und Pannenhilfe . . . . .	151
Zum Schluss: Dabeibleiben ist alles! . . . . .	153
Danksagung . . . . .	155
 Anhang	157
Quellen und zum Weiterlesen . . . . .	157
Nährstofftabellen und Gewürzmischungen . . . . .	159
Checkliste Lebensmittel . . . . .	165