

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