

7	Vorwort
8	Kulinarische Medizin
11	Lanserhof Concept

Einleitung: Was uns nährt

14	Essen in Balance
15	Eines für alle?
16	Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit
17	Im Vordergrund steht Genuss
18	Die Lanserhof-Expertinnen

Schöne neue Welt – Mangel in Zeiten des Überflusses

21	Leben im Schlaraffenland
21	Die Folgen des Überflusses
22	Mangel in Zeiten der Überfülle
23	Alte Missverständnisse
23	Wie Kohlenhydrate in unserem Körper wirken
24	Süßes und die Gier nach mehr davon
25	Entscheidend: Die Art der Kohlenhydrate

Energy Cuisine – gesund und genussvoll

27	Die passende Wahl
27	Das rechte Maß

Die Lebensmittelgruppen der Energy Cuisine

29	Stufe 1: Gemüse, Obst und pflanzliche Öle
29	Stufe 2: Pflanzliches und tierisches Eiweiß
29	Stufe 3: Komplexe Kohlenhydrate – Vollkorn, Kartoffeln
29	Stufe 4: Einfache Kohlenhydrate – Zucker, Süßigkeiten

Der Darm – Schlüssel zur Gesundheit

30	Die Verdauungsorgane
30	Slow Eating
31	Die Rolle der Magensäure
32	Zeit für Sättigungssignale
33	Richtig satt

Das Mikrobiom unseres Darms

35	Eine feste Größe
36	Dick durch Bakterien
37	Darmbakterien auf schlank programmieren
38	Immunsystem Darm
39	Löcher im Darm
40	Ballaststoffe und Präbiotika
41	Probiotika

Säure-Basen-Balance durch Energy Cuisine

42	Säure- oder Basenbildner?
----	---------------------------

Der richtige Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme

45	Start in den Tag
46	Hochs und Tiefs
47	Feierabend
48	Nächtliche Essenspausen

Was Lebensmittel im Körper bewirken

50	Kohlenhydrate – je länger, je besser
55	Eiweiß – der Körperbaustoff
58	Fett – macht (nicht) fett
65	Grüne Kräuter-Apotheke
67	Aromatische Gewürz-Apotheke
68	Gesund trinken
68	Tee oder Kaffee?
69	Stichwort Alkohol

REZEPTE

72	Die Lanserhof-Chefköche
75	FRÜHSTÜCK & GESUNDE SNACKS
105	BROT & BRÖTCHEN
131	AUFSTRICHE, DIPS & VORSPEISEN
167	SUPPEN
191	PFLANZENBASIERTE HAUPTGERICHTE
247	HAUPTGERICHTE MIT FISCH & FLEISCH
265	DESSERTS & KUCHEN