

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Stoffwechsel allgemein	6
Was ist der Stoffwechsel?.....	6
So funktioniert der Stoffwechsel.....	9
Verdauung ist nicht gleich Stoffwechsel.....	12
Was ist der Grundumsatz?	14
Was ist der Leistungsumsatz?.....	18
Was sind Anabolismus und Katabolismus?.....	23
Warum sollte ich meinen Stoffwechsel beschleunigen?.....	26
Anzeichen für einen verlangsamten Stoffwechsel	28
Stoffwechselstörungen	33
<i>Schilddrüsenüberfunktion</i>	38
<i>Schilddrüsenunterfunktion</i>	40
Stoffwechselftypen	43
<i>Welcher Stoffwechselftyp bist du?</i>	46
Mythen rund um den Stoffwechsel.....	52
Die Auswirkung von Stress auf den Stoffwechsel..	56
Stoffwechsel beschleunigen.....	58
<i>Sechs Tipps für die Aktivierung deines Stoffwech- sels</i>	<i>59</i>
Ernährung	65
Wie funktioniert mein Magen-Darm-Trakt?	66
<i>Wissenswerte Fakten zur Verdauung</i>	<i>69</i>
<i>Tipps für eine bessere Verdauung</i>	<i>72</i>
Stoffwechsel-anregende Lebensmittel von A bis Z	77
Stoffwechsel bremsende Lebensmittel und Gewohnheiten.....	83
Tipps gegen Heißhungerattacken	89

Rezepte für einen guten Stoffwechsel	95
Smoothies	95
Erdbeer-Spinat-Smoothie	96
Blaubeer-Smoothie	97
Weißkohl-Smoothie mit Spinat	98
Joghurt-Ananas-Smoothie	99
Möhren-Smoothie mit Spinat	100
Bananen-Kaffee-Smoothie	101
Erdbeer-Vanille-Smoothie	102
Erdnussbutter-Mandel-Smoothie	103
Wirsing-Blaubeer-Smoothie	104
Cashew-Erdbeer-Smoothie	105
Frühstück	106
Eiweiß-Shake	106
Knäckebrot mit Räucherlachs	107
Omelette mit Tomaten und Champignons	108
Beeren-Granola-Joghurt	109
Himbeer-Quark	110
Bauernfrühstück mit Rührei	111
Möhren-Quark	112
Smoothie-Bowl	113
Vollkorn-Bananenbrot	114
Avocado-Frühstücks-Wrap	115
Hauptgerichte	116
Linsen-Suppe mit Gemüse	117
Ofengemüse mit Schafskäse	118
Zucchini-Frittata	119
Veganes Paprika-Risotto	120
Fisch-Spieße mit Mango	122
Brokkoli-Curry-Suppe mit Garnelen	124
Lachs-Pasta in cremiger Soße	125
Tomaten-Bohnen-Pfanne mit Feta	126
Bulgur-Frikadellen mit scharfem Joghurt	127
Chili con Carne mit Staudensellerie	129
Desserts und Süßes	130
Ricotta-Creme auf Wassermelone	131
Heiße Schoko-Bananen	132

Skyr-Bowl mit Kiwi	133
Apfeltarte	134
Gesunder Kaiserschmarren	136
Gegrillte Erdbeer-Spieße	137
Zimt-Quark mit Röstmandeln	138
Beeren-Eis	139
Himbeer-Kiwi-Sorbet	140
Obstsalat mit Pesto aus Zitronenmelisse	141
Salate und Snacks.....	142
Wraps mit Hüttenkäse und Lachs	143
Avocado-Knäckebrot	144
Gurkensalat mit Radieschen und Tomaten	145
Chicorée-Birnen-Salat	146
Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola	147
Chinakohl-Salat mit Möhren	148
Feldsalat mit Feta und gebratenem Pfirsich	149
Brokkoli-Salat mit Cranberrys	150
Omelette-Muffins	151
Erdnuss-Knusper	152
Schlusswort	153
Glossar.....	155