

## **4 VORWORT**

## **7 INTERVALLFASTEN: MEHR ALS EIN TREND**

### **8 Wichtige Basics**

- 10 Intervallfasten ist nichts Neues
- 11 Das passiert im Körper
- 12 Die gesundheitlichen Vorteile
- 12 Die Forschungslage
- 14 Intervallfasten ist gut bei Diabetes
- 15 Was „16:8“ besonders macht

## **19 RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN**

- 20 Essen nach dem natürlichen Rhythmus
- 21 Makronährstoffe
- 21 Kohlenhydrate
- 30 Fette
- 36 Eiweiß
- 40 Mikronährstoffe
- 40 Gut versorgt mit nahrhaften Lebensmitteln
- 42 Nahrungsergänzungsmittel
- 45 Regionalität und Saisonalität
- 46 Tierische Produkte unter der Lupe
- 46 Ist Milch wirklich so ungesund?
- 47 Fleisch oder lieber vegan?
- 47 Fisch, wenn ja, wie viel?
- 48 Die richtigen Getränke
- 49 Kaffee in Maßen
- 49 Rote Karte für Softdrinks, Säfte, Lightdrinks
- 51 Die Alternativen: Tees und Infused Water

53	<b>GUT VORBEREITET IST HALB ABGENOMMEN</b>
54	<b>Eine gute Vorratsplanung</b>
54	Vorräte für Gefriertruhe und Kühlschrank
58	Vorräte für den Vorratsschrank
60	Deine Vorratslisten
62	<b>Eine stabile Basis schaffen</b>
62	Trinken
62	Bewegung
64	Entspannung
66	<b>Der 2-Wochen-Essenplan</b>
68	<b>Was mache ich bei ...?</b>
69	Heißhunger
70	Kopfschmerzen
70	Motivationstief
71	<b>Die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten</b>
77	<b>80 EASY REZEPTE ZUM EASY INTERVALLFASTEN</b>
78	<b>Frühstück</b>
88	<b>Aufstriche</b>
91	<b>Hauptgerichte</b>
147	<b>Suppen und Eintöpfe</b>
158	<b>Etwas Süßes zum Schluss</b>
164	<b>REZEPTREGISTER</b>