

4 VORWORT

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