

# INHALT

## **6 Teil 1: Plant. Based. Basics.**

- 8 Plant. Based. – der Beginn eines gesünderen Lebens
- 18 Gesundheit und die Rolle der Ernährung
- 27 Makro- und Mikronährstoffe – das braucht der Körper
- 44 Was steckt drin in unserer Nahrung?

## **54 Teil 2: Plant. Based. Gesund.**

- 56 Plant-based für das Immunsystem
- 67 Plant-based für den Darm
- 84 Plant-based für Haut und Haare
- 96 Plant-based für den Hormonhaushalt

## **108 Teil 3: Plant. Based. Praxis.**

- 110 Küchentipps – plant-based im Alltag
- 121 Der gesunde Teller – ausgewogen und lecker
- 138 Ernährungsgewohnheiten langfristig anpassen

## **144 Teil 4: Plant. Based. Rezepte.**

Aus zehn Basiszutaten – Reis (ab S. 148), Kartoffeln (ab S. 154), Bohnen (ab S. 160), Pasta (ab S. 166), Haferflocken (ab S. 172), Linsen (ab S. 178), Kichererbsen (ab S. 184), Quinoa (ab S. 190), Hirse (ab S. 196) und Dinkel (ab S. 203) – leckere pflanzenbasierte Gerichte zaubern

### **208 Die häufigsten Ernährungsmythen**

- 218 Literatur/Quellen
- 220 Dank
- 221 Rezeptregister
- 222 Sachregister
- 224 Über dieses Buch