

INHALT

	Vorwort	10
	Danksagung	12
	Einleitung	13
KAPITEL 1:	DER EINFLUSS DER ERNÄHRUNG ZUR REDUZIERUNG VON RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN	19
	Kernpunkte	22
	Wie wichtig ist ein gesundes Körpergewicht?	23
	Blutdruck – wie hoch ist zu hoch?	29
	„Gute“ gegen „schlechte“ Blutfette	34
	Die Framingham-Gleichung	38
KAPITEL 2:	ENTWICKLUNG UND EVIDENZBASIS	41
	Kernpunkte	44
	Die wichtigsten Studien zur Portfolio-Diät	46
KAPITEL 3:	WIE DIE PORTFOLIO-DIÄT FUNKTIONIERT – WIRKUNGSMECHANISMEN	61
	Kernpunkte	63
	Pflanzensterine	66
	Ballaststoffe	69
	Nüsse und Samen	73
	Pflanzliche Proteine	78

KAPITEL 4:	TIPPS UND TRICKS ZUM FÜLLEN DER VORRATSKAMMER	85
	Der Anfang	87
	Die wichtigsten Portfolio-Lebensmittel: Faktencheck	91
KAPITEL 5:	REZEPTE	107
	Frühstück	109
	Mittagessen	133
	Zwischenmahlzeiten & Snacks	153
	Abendessen	171
	Dessert	197
KAPITEL 6:	WARUM EINE PFLANZENBASIERTE DIÄT?	219
	Kernpunkte	221
	Gesunde Ernährung auf pflanzlicher Basis	222
	Pflanzenbasierte Ernährung und unser Planet	229
	Ethische Betrachtungen	249
ANHANG:	Glossar	263
	Quellen	271
	Index	301

ALLE REZEPTE

FRÜHSTÜCK

Erdbeer-Keks-Smoothie	111	Zitronen-Edamame-Avocado-Toast . . .	123
Grüner Mango-Smoothie	112	Walnuss-Hafer-Muffins	125
Erdnussbutter-Smoothie	113	Lockere Hafer-Pfannkuchen	126
Overnight-Müsli	115	Mandelmus-Marmeladen-Sandwich . . .	128
Haferkleie-Brei	116	Apfel-Hafer-Muffins	129
Bananen-Toast	119	Bananen-Pfirsich-Smoothie	130
Mediterraner „Rühr“-Tofu	120	Tante Nettie's „Rühr“-Tofu	131

MITTAGESSEN

Vegetarisches BLT-Sandwich	134	Pikanter Glasnudelsalat	147
Sesam-Tofu-Wrap	136	Pot O'Risotto	148
Kichererbsen-„Eier“-Salat	139	Gebratene Gerste	149
Edamame Tabbouleh	141	Soja-Chili	150
Brokkoli-Cremesuppe mit Mandeln . . .	142	Gerstensalat mit schwarzen Bohnen . . .	151
Mac and „Cheese“.	145		

ZWISCHENMAHLZEITEN & SNACKS

Sojabohnen-Dip	155	Energie-Haferriegel	165
Baba Ganoush	157	Eingelegte Auberginen	166
Curry-Mandel-Hummus	158	Flohsamen-Haferbrot	167
Auberginen-Happen	160	BBQ-Spieße	168
Apfel-Nuss-Mix	163	Haferkekse	169

ABENDESSEN

Ratatouille	172
Überbackene „Fleischbällchen“ mit Mandel-„Parmesan“	174
Cashew-Pfanne mit knusprigem Tofu ..	177
Okra Dal	179
„Nussbraten“	180
Süßkartoffelkuchen	183

Miso-Suppe	186
Süßkartoffel mit Gerste	189
Cremiges Pilz-Gerste-Risotto	190
Gerste-Pilz-Auflauf	192
Weicher Ingwer-Tofu	193
Chili sin Carne	194
Nussiges Linsenbrot	195

DESSERT

Ingwer-Kaki	198
Flan	201
Flohsamenschnecken	202
Saftige Brownies	204
Ingwer-Pfirsich Streuselkuchen	206
Heidelbeer-Zitronen-Kuchen	208

Mousse au Chocolat	211
Mandelsplitter-Kekse	212
Erdbeerpudding	214
Scharfer Zitronenkuchen	215
Gerste-Rosinen-Kekse	216
Mandel-Früchte-Fondue	217