

Inhalt

Seite

Vorwort	4
1 Was es alles gibt – ein Überblick	6 – 10
Einteilung der Kostformen	
Was unser Körper braucht	
Vitamine	
Die Ernährungspyramide	
2 Vollkost	11 – 15
Gesunde Ernährung – die 10 Regeln der DGE	
Vollköstler	
5 am Tag	
Ernährung und Fitness	
Fleisch – ja oder nein? Oder lieber Soja?	
3 Vollwert-Ernährung	16 – 19
Der Gedanke	
Was Vollwertköstler mögen	
Vollwert-Rezepte	
4 Vegetarische Kost	22 – 26
Was Vegetarier essen – Suchbild	
Die vegetarische Ernährung	
Die vegetarische Ernährungspyramide	
Vegetarische Rezepte	
5 Vegane Kost	28 – 31
Was Veganer essen	
Rätsel	
Die vegane Ernährungspyramide	
Vegane Rezepte	
6 Bulgur, Couscous, Polenta, Quinoa	35 – 39
Bulgur	
Couscous	
Polenta	
Quinoa	
Arbeitsblatt	
7 Tofu, Tempeh, Seitan und Jackfruit	40 – 46
Tofu	
Tempeh	
Seitan	
Jackfruit	
Arbeitsblatt	

8	Sprossen und Smoothies	48
	Kresse züchten	
	Smoothies	
9	Lösungen	49 – 56