

# Inhalt

Liebe Leserinnen, liebe Leser!	7
Die Milde Ableitungsdiät	9
■ Was zu beachten ist	10
Special: Die Bauch- und Haltungsformen nach F. X. Mayr	14
Special: Merksätze zur Esskultur nach F. X. Mayr	18

## Die Milde Ableitungsdiät I

Special: Lebensmittelintoleranzen	22
Frühstück der Milden Ableitungsdiät I	24
Special: Kräutertee	26
Grundrezepte für Brühen, Breie und Schleime	28
Mittagessen der Milden Ableitungsdiät I	32
Hauptspeisen der Milden Ableitungsdiät I	46
Special: Gemüse und Kartoffeln	55
Fischgerichte der Milden Ableitungsdiät I	69
Fleischgerichte der Milden Ableitungsdiät I	80
Abendessen der Milden Ableitungsdiät I	86
Günstige Menü-Zusammenstellung der MAD I	87

## Die Milde Ableitungsdiät II

Frühstück der Milden Ableitungsdiät II	90
Mittagessen der Milden Ableitungsdiät II	92
Hauptspeisen der Milden Ableitungsdiät II	94
Fisch- und Fleischgerichte der Milden Ableitungsdiät II	105
Special: Qualitätsmerkmale von Fleisch und Fisch	114
Abendessen der Milden Ableitungsdiät II	118
Special: Gewürze und Kräuter	123
Günstige Menü-Zusammenstellung der MAD II	125

## Die Milde Ableitungsdiät III

Frühstück der Milde Ableitungsdiät III	128
Mittagessen der Milde Ableitungsdiät III	137
Hauptspeisen der Milde Ableitungsdiät III	139
Special: Das Fett	164
Desserts	173
Abendessen der Milde Ableitungsdiät III	187
Special: Verwendung und Wirkung verschiedener biologischer Gewürzkräuter	191
Günstige Menü-Zusammenstellung der MAD III	193

## Die Kur-Ausleitung

Der Übergang zur Normalkost	196
Vorsicht mit Rohkost	197
Zersetzungs Vorgänge im Darmtrakt	198
Verbote während der Kur-Ausleitung	199
Richtlinien für eine gesündere Ernährung	201
Biologische Wertigkeit der Nahrungsmittel	205
Special: Wertigkeitstabelle der Nahrungsmittel	211
Zusammensetzung der Nahrung aus der Sicht des Säuren-Basen-Haushaltes	212
Die wichtigsten Kuranzeigen der Milde Ableitungskur	217

## Ihr Genuss-Wochenende nach der MAD III

MAD und die Ernährung danach	222
Special: Die besten Tipps für Ihre optimale Ernährung	223
Menü I	224
Menü II	229
Menü III	231
Schlusswort	234
Über die Autoren	235
Verzeichnis der Kochrezepte	236