

MASTSTOFFE – DICKMACHER IN DER NAHRUNG

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 6 | Einführung | 30 | Die sechs Maststofftypen – und die Gegenmaßnahmen |
| 10 | Extrapfunde – ein Ur-Überlebensprogramm ist aktiviert | 44 | Maststoff-Bomben |
| 12 | Drei Wege – wie Maststoffe Energie in Fettspeicher umleiten | 46 | Selber kochen – Wege aus der Maststofffalle |
| 16 | Energiekrise im Gehirn – Süsshungerattacken und Cortisolmodus | 50 | Die glorreichen 12 – Gegenspieler der Maststoffe |
| 22 | Die Stimmungsretter – Zucker oder gesunde Aminosäuren | 54 | Maxit – Ausstieg aus der Maststoffbelastung |
| 26 | Maststoffe – wie sie entstehen und sich anreichern | 60 | Zutatenkombination – für schlanke Tagesmahlzeiten |

MASTSTOFFARM GENIESSEN

- 64 Frühstück
Morgens heißt es herhaft zugreifen!
- 82 Salate & Antipasti
Hier tummeln sich die Gegenspieler der Maststoffe!
- 106 Saucen & Dips
Aromavielzahl auch ohne Umami und Zusatzstoffe
- 118 Suppen & Eintöpfe
Wärmen Körper und Seele ohne dick machende Tricks
- 134 Pasta
Gewusst wie – Nudelgerichte als Schlankmacher
- 142 Fleisch & Fisch
So werden Eiweiße und Fette nicht zum Problem
- 164 Desserts
Damit sich die Glukose nicht verirrt

- 186 Register
- 192 Impressum