

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 herzhaft zugreifen!
- 82 Salate & Antipasti
Hier tummeln sich die Gegenspieler der Maststoffe!
- 106 Saucen & Dips
Aromavielfalt 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