

4 VORWORT

- 7 WAS DU ÜBER BALLASTSTOFFE WISSEN MUSST**
- 8 Ballaststoffe – Zucker mit Heiligenschein**
- 9 Aufbau: Der feine Unterschied**
- 10 Übersicht: Ballaststoffe und ihre Eigenschaften**
- 11 Wirkung: Wobei helfen Ballaststoffe?**
- 14 Bedarf: Wie viele Ballaststoffe brauche ich?**
- 15 Vorkommen: Worin finde ich Ballaststoffe?**
- 17 Wie Ballaststoffe wirken**
- 17 Hunger und Sättigung: Wie Ballaststoffe helfen, weniger zu essen**
- 23 Diabetes: Wie Ballaststoffe den Blutzucker senken**
- 25 Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wie Ballaststoffe das Cholesterin senken**
- 26 Magen und Darm: Wie Ballaststoffe die Darmflora beeinflussen**
- 29 Mein Einfluss auf mich**
- 29 Kurztrip in die Biochemie: Mit Ernährung Körperprozesse beeinflussen**
- 32 Intuitiv essen: Was ich brauche, weiß ich selbst**
- 35 Gesund leben: Eine Frage des Lebensstils**

- 41 **111 GESUNDE BALLASTSTOFFREICHE REZEpte**
- 42 Hinweise zu den Rezepten
- 44 Frühstück
- 57 Brotzeit
- 75 Bowls
- 84 Eintöpfe und Suppen
- 95 Meal-Prep-Saucen
- 103 Hauptspeisen
- 140 Süßes
- 167 Grundrezepte
- 171 Toppings

- 174 **QUELLEN**

- 175 **REZEPTREGISTER**