

- 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