

Inhalt

Schlank und vital bleiben nach der Kur

Vorwort	6
Milde Ableitungsdiät – und dann?	8
Lebensmittel brauchen wir zum Leben	9
Jeden Tag gut ernährt	10
Verzehrempfehlungen der Wissenschaft	13
Special: Unser Säure-Basen-Haushalt	17
Schlank werden und schlank bleiben	19
Wie Sie Ihre Ernährung umstellen und den Jo-Jo-Effekt verhindern	19
Der gesunde Umgang mit unseren Hauptnährstoffen	20
Kohlenhydrate: reduziert aufnehmen	21
Eiweiß: besser pflanzlich als tierisch	22
Fette: auf gute Qualität achten	24
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	27
Wasser: brauchen wir zum Leben	28
Salz: besser sparsam würzen	28
Special: Lebensmittelunverträglichkeiten	30
Die gesunde Küchentechnik	32
Kochen	32
Dämpfen	33
Dünsten	33
Braten	34
Überbacken und Gratinieren	34
Grillen	35
Schmoren	36
Beim Einkauf fängt alles an	37
Fisch	37
Fleisch	38
Eier	39
Obst	39
Gemüse	39

Kräuter und Gewürze	40
Getreide	40
Nüsse, Samen und Kerne	41
Milch und Milchprodukte	41
Special: Checkliste für den Umgang mit gesunden Lebensmitteln	43

Gesunde und wertvolle Rezepte

Durststillende Getränke	46
Das gesunde Frühstück	52
Brot und Gebäck aus Vollwertmehl	60
Kalte und warme Vorspeisen	66
Special: Kurz zusammengefasst: Optimale Ernährung von A–Z	84
Klare Basensuppen	85
Pürierte Basensuppen	92
Vegetarische Hauptgerichte	102
Fischgerichte	120
Fleischgerichte	130
Kuchen und Desserts	138
Ihr Menü – unter der Woche und am Wochenende	156
Gesund und kohlenhydratreduziert durch die Woche	156
Schlemmen und genießen am Sonntag	157
Verzeichnis der Kochrezepte	158
Literaturverzeichnis	159