

- 9 **Medizinische Voraussetzungen**
- 10 **Fettverdauung**
- 10 Die normale Fettverdauung
- 13 Die »andere« Fettverdauung
- 17 **Was müssen wir beachten, wenn wir »fettfrei« essen?**
- 17 Gallensteinen vorbeugen
- 17 Kaloriengehalt beachten
- 18 Energieverbrauch einschätzen
- 21 Einfluss des Lebensstils
- 23 Wann kann eine fettarme Kost sinnvoll sein?
- 27 **Fettarm kochen & backen: So geht's**
- 28 **Was bedeutet »fettarm kochen«?**
- 28 Ihre Motivation – Tun Sie sich Gutes
- 30 Extrem fettarme Zutaten
- 31 Bedeutung von Fett in der Nahrung
- 32 MCT-Fett oder andere hochwertige Fette
- 36 **Praktische Hinweise für ein gutes Gelingen**
- 36 Planung und Organisation
- 41 Tipps & Tricks bei der Zubereitung
- 46 Fettgehalt von Lebensmitteln
- 53 **Rezepte**
- 54 **Frühstück & Brotaufstriche**
- 66 **Snacks, Salate, Suppen**
- 92 **Hauptgerichte**
- 124 **Nachspeisen & Gebäck**
- 154 **Tipps & Tricks für Süßspeisen & Gebäck**
- 156 **Literatur**
- 156 **Quellen**
- 156 **Stichwortregister**
- 157 **Rezeptregister**