

Einleitung	7
Kapitel 1:	9
Die Tradition des Frühstücks	9
Das letzte Jahrtausend	9
Wie frühstückt Europa?	12
Kapitel 2:	15
Die Nährwerte und ihre Bedeutung beim Frühstück	15
Wie sich der Kalorienverbrauch zusammensetzt	16
Die Frühstückskalorien	19
Vielfältig und abwechslungsreich essen	21
Nimm 5 am Tag	22
Nimm Vollkorn	23
Ballaststoffe	24
Kapitel 3:	28
Frühstück aus Sicht der TCM	28
Die Milz aus Sicht der TCM	29
Was genau macht unsere Milz nun aber müde?	33
Das warme Frühstück	37
Langes Kochen am Morgen?	41
Kapitel 4:	44
Die Kombination	44
Kapitel 5:	49
Gewohnheiten ändern	49

Kapitel 6:	52
Kochutensilien	52
Kapitel 7:	54
Rezeptideen	54
1) Porridge mit Beeren und Gemüse	55
2) Gemüsepfanne mit Vollkornbrot und Apfel	57
3) Gerstensuppe mit Vollkornbrötchen und Obst	59
4) Rührei mit Pumpernickel und Banane	61
5) Ei mit Guanciale und Spinat aus der Pfanne	63
6) Milchreis mit Zimt und Kirschen	65
7) gefaltetes Omelette mit Kaisergemüse	67
8) Gebratenes Obst mit Nüssen und Snackgemüse	69
9) Frühstücksbrei mit Nüssen und Smoothie nach Wahl	71
10) Pancakes mit Beeren und Gemüsequark	73
Danksagung	75
Autorenportrait	76
Literaturverzeichnis	79