

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

