

12

Mehr Wasser



## Inhalt



20 Mehr Gemüse als Obst

6 Zu diesem Buch

8 Die wichtigsten Fragen und Antworten

### 12 Mehr Wasser

14 Wasser ist lebensnotwendig

16 Tipps für gute Trinkgewohnheiten

### 20 Mehr Gemüse als Obst

22 Was kann Gemüse, was Obst?

26 Check: Gemüse entdecken

27 Saisonkalender

32 Smoothies: lecker, aber auch gesund?

33 Kleine Warenkunde: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.

### 36 Mehr Nüsse und Kerne

38 Nährstoffreiche Kraftpakete

39 Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne

40 Tipps für mehr Nüsse im Alltag

### 42 Mehr Vollkorn

44 Warum Vollkorn?

46 Was bedeutet „Mehltype“?

47 Exkurs: Glutenunverträglichkeit

48 Exkurs: Proteinbrot

49 Der Low-Carb-Trend

### 52 Mehr Sauermilchprodukte

54 Frischekur für den Darm: Sauermilchprodukte

55 Ist Milch gesund?

56 Mehr Sauermilchprodukte – praktisch umgesetzt

### 58 Mehr pflanzliche Proteine

60 Warum weniger Fleisch essen?

61 Exkurs: Vegetarisch oder vegan – was ist zu beachten?

62 Pflanzliche Proteinalternativen

67 Pflanzliche Milchalternativen



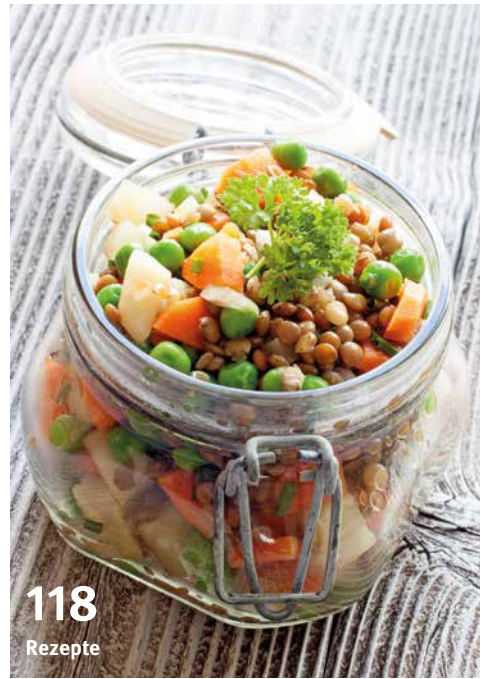
**52**

**Mehr  
Sauermilch-  
produkte**



**84**

**Weniger Alkohol**



**118**

**Rezepte**

**68 Mehr gesunde Fette**

70 Fett ist nicht gleich Fett

70 So finden Sie das richtige Maß

73 Wo Sie gesättigte Fette einsparen können

**76 Weniger Zucker**

78 Wir lieben es süß!

82 Sind Süßstoffe eine Alternative?

**84 Weniger Alkohol**

86 Weniger ist hier mehr

87 Tipps zum Umgang mit Alkohol

**90 Mehr Achtsamkeit**

92 Achtsam essen lernen

93 Genussvoll essen im Alltag

**96 Vielfältig essen**

97 Die Ernährungspyramide

101 Warum regelmäßige Mahlzeiten wichtig sind

107 Exkurs: Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

**108 Gesund abnehmen**

109 Die Grundprinzipien des Abnehmens

111 Das richtige Gewicht finden

**118 Rezepte**

120 Frühstück

136 Salate

154 Suppen

166 Hauptgerichte

192 Dessert

**206 Anhang**

207 Adressen

210 Rezeptregister

215 Bildnachweis

216 Impressum