

Inhalt

EINFÜHRUNG

Warum ich meine Ernährung radikal umgestellt habe

7

KAPITEL 1

Proteine I – Der schlank machende Eiweißeffekt

31

KAPITEL 2

Proteine II – Motor von Wachstum und Alterung

55

KAPITEL 3

Intermezzo – Die entscheidende Zutaten
der idealen Diät sind Sie

89

KAPITEL 4

Kohlenhydrate I – Zucker

111

KAPITEL 5

Kohlenhydrate II – Low-Carb

137

KAPITEL 6

Kohlenhydrate III – Gesunde, ungesunde

159

KAPITEL 7

Intermezzo – Getränke: Milch, Kaffee, Tee und Alkohol

189

KAPITEL 8

Fette I – Das Einmaleins der Fette

209

KAPITEL 9

Fette II – Gesättigte Fettsäuren:

Palmöl, Butter und Käse

231

KAPITEL 10

Fette III – Fisch als Schlankmacher und Omega-3

243

KAPITEL 11

Keine Vitaminpillen! Bis auf ...

261

KAPITEL 12

Das Timing von Essen und die wirkungsvollste

Art des Fastens

269

EPILOG

Meine 12 wichtigsten Ernährungstipps

285

Nahrung für die Seele

293

Beispielrezepte

306

Literatur 310

Anmerkungen 319

Register 331

Abbildungsnachweis 336