

Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm
für mehr Wohlbefinden

MAIKE GROENEVELD | KATHI DITTRICH

verbraucherzentrale

12

Mehr Wasser



Inhalt



20

Mehr Gemüse als Obst

6 Zu diesem Buch

8 Die wichtigsten Fragen und Antworten

12 1 Mehr Wasser

14 Wasser ist lebensnotwendig

19 Wie viel trinken Sie?

20 2 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 3 Mehr Nüsse und Kerne

38 Nährstoffreiche Kraftpakete

39 Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne

40 Tipps für mehr Nüsse im Alltag

42 4 Mehr Vollkorn

44 Warum Vollkorn?

46 Kleine Warenkunde: Was bedeutet „Mehltype“?

47 Exkurs: Glutenunverträglichkeit

48 Exkurs: Eiweißbrot

49 Der Low-Carb-Trend

52 5 Mehr Sauermilchprodukte

54 Frischekur für den Darm: Sauermilchprodukte

55 Milch ist gesund

56 Mehr Sauermilchprodukte – praktisch umgesetzt

58 6 Mehr pflanzliche Eiweiße

60 Warum weniger Fleisch essen?

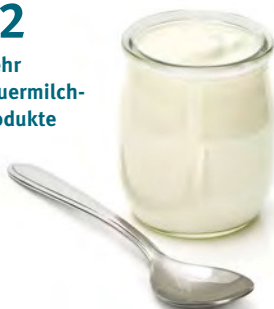
61 Exkurs: Vegetarisch oder vegan – was ist zu beachten?

62 Kleine Warenkunde: Pflanzliche Eiweißalternativen



52

**Mehr
Sauermilch-
produkte**



84

Weniger Alkohol



118

Rezepte

68 **7 Mehr gesunde Fette**

70 Fett ist nicht gleich Fett

70 So finden Sie das richtige Maß

73 Wo Sie gesättigte Fette einsparen können

77 **8 Weniger Zucker**

78 Wir lieben es süß!

82 Sind Süßstoffe eine Alternative?

85 **9 Weniger Alkohol**

86 Weniger ist hier mehr

87 Tipps zum Umgang mit Alkohol

90 **10 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

109 **Gesundabnehmen**

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