

FIT UND GESUND

# Die richtige Ernährung

*Neue Fitness-Rezepte*

ffMB

*Wime-Life Buchen*

# INHALT

## *Kapitel Eins*

### EINE GESUNDE ERNÄHRUNGSWEISE 7

Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle; die wichtigsten Nährstoffe; den Cholesterinspiegel senken; gesunde Eßgewohnheiten entwickeln; Ernährungsrichtlinien für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten

## *Kapitel Zwei*

### GEMÜSE 29

Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen; Gartechniken zur Bewahrung der Nährstoffe; Tips für Einkauf und Lagerung

## *Kapitel Drei*

### GETREIDE 45

Die Hauptquelle für komplexe Kohlenhydrate; wie man vollwertiges Protein aus einer auf Getreide basierenden Mahlzeit erhält; Gartechniken

## *Kapitel Vier*

### FRÜCHTE 61

Vitaminreiche, kalorienarme Zwischenmahlzeiten und Desserts; die wichtige Funktion der Schale; Früchte mit dem höchsten Gehalt an Vitamin A und C; Vergleich zwischen rohen und konservierten Früchten; wie man die frischesten Früchte kauft

## *Kapitel Fünf*

### HÜLSENFRÜCHTE 77

Proteinreiche Bohnen, Erbsen und Linsen; Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken; die Arbeitsschritte Einweichen und Garen; vollwertiges Protein durch die Kombination von Zutaten

## *Kapitel Sechs*

### FISCH UND SCHALTIERE 93

Protein und eine Fülle von Mineralstoffen und B-Vitaminen; die gesundheitsfördernde Wirkung der Omega-3-Säuren; Schaltiere richtig garen

## *Kapitel Sieben*

### FLEISCH 109

Eine hervorragende Protein- und Eisenquelle; die magersten Fleischstücke; der gesundheitliche Nutzen von Hühner- und Putenfleisch; beim Garen Nährstoffe und Aroma bewahren

## *Kapitel Acht*

### MILCHPRODUKTE 125

Kalzium und eine Vielzahl anderer Nährstoffe; Fettgehalt von Milch und Milchprodukten; Vorteile von fettarmen Milchprodukten für die Gesundheit

## *Danksagung 140*

## *Register der Rezepte 141*

## *Register 142*