

Jacqueline Fessel  
Margrit Sulzberger

# **Gesunde und bekömmliche Snacks**

**Vollwertig und leicht zubereitet**

## **Inhalt**

- 7** Vorwort
- 9** Das Ping-Pong-Phänomen oder der ernährungsphysiologische Hintergrund
- 11** Der psychologische Hintergrund: das Lust- und Frustprinzip
- 13** Die süsse Verlockung
- 17** Wir konsumieren zuviel Salz
- 19** Sind Zusatzstoffe in Lebensmitteln notwendig
- 21** Wenn die Ernährung aus dem Gleichgewicht fällt: Beispiel Phosphatkinder (Lebensmittel-Allergiker)
- 23** Wie gesund sind Fastfood-Produkte
- 25** Die Grundlagen einer gesunden Ernährung
- 27** Vollwertige Ernährung- unserer Gesundheit zuliebe
- 29** Pikante Snacks
- 31** Sandwiches
- 37** Gefüllte Blätterteigpfe
- 37** Gefüllte Vollkornbrötchen
- 43** Pizza
- 44** Znüni-Vorschläge
- 46** Omeletten
- 48** Lunch-Vorschläge
- 50** Sesam-Hirsefladen
- 51** Crudites mit Dips
- 52** Zvieri-Vorschläge
- 54** Krokette und Spiesschen
- 58** Salate
- 60** Picknick-Vorschläge
- 64** Gefüllte Eier
- 65** Süsse Snacks
- 67** Sorbet, Glacen
- 73** Fruchtspiesschen
- 74** Rüeblitorte

## **Inhalt**

75	Schokolade-Kartoffel-Kuchen
76	Butterkuchen
77	Fruchtwähen
79	Früchtekuchen
80	Amerikanischer Quarkkuchen
81	Haselnuss-Makrönchen
82	Haselnuss-Guetzli
83	Schokoladewürfel
84	Maisguetzli
85	Kokosnuss-Guetzli
86	Griess-Pudding
87	Gebackene Äpfel
88	Quarkcreme mit Beeren
89	Vollwertige Fertigprodukte
96	MIDENA Ratgeber