

Jacqueline Fessel Margrit Sulzberger

VOLLWERT- FIBEL

Die Grundlage
für eine gesunde Ernährung



MIDEINA

INHALT

Ernährung-eine Grundlage des Lebens	Seite 7
Ernährung—gestern und heute	12
Sind die heutigen Zivilisationskrankheiten ernährungsbedingt?	15
Iss Dich gesund oder krank	20
Was Sie über Vitalstoffe wissen sollten	24
Was Sie über Zusatzstoffe wissen sollten	27
Was Sie über Eiweiss wissen sollten	30
Sind Obst und Gemüse aus biologischem Anbau gesünder?	34
Gütezeichen Schweiz	36
Gütezeichen Deutschland	37
Die verschiedenen Ernährungsrichtungen	39
Gesunde Ernährung in jeder Lebensphase	41
— Säuglinge und Kleinkinder	42
— Schulkinder	45
— Erwachsene	45
— Sportler	41
— Ältere Menschen	47
Schritt für Schritt zu einer gesunden, vollwertigen Ernährung	49
Schritt 1: Das Frischkorn-Müsli	50
Schritt 2: Der tägliche Rohkostteller	52
Schritt 3: Meidung von Zucker und Auszugsmehl	56
Schritt 4: Öl und Butter	63
Schritt 5: Gekochte Mahlzeiten Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Reis, Teigwaren	66
Schritt 6: Milch-und Milchprodukte	81
Schritt 7: Süssigkeiten	84
Schritt 8: Hülsenfrüchte	85
Schritt 9: Nüsse und Kerne	85
Schritt 10: Salz, Gewürze und Kräuter	90
Schritt 11: Früchte und Fruchtsäfte	91
Schritt 12: Fleisch	92
Schritt 13: Was und wieviel trinkt der Vollwertler?	93

Das Wichtigste der Vollwertküche	94
Vollwert-ABC	95
Adressen Schweiz	111
Adressen Deutschland	113
Büchertips	116
Die Autorinnen	119