

Armin Roßmeier

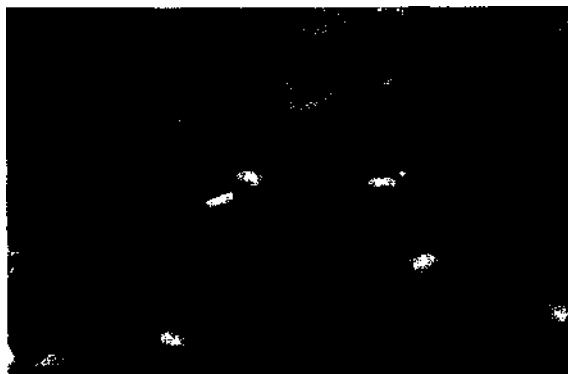
*Fit und gesund durch*  
**Fettarme Küche**  
*Low fat*

Über die guten und schlechten Eigenschaften  
der verschiedenen Fette. Leichte und gesunde Küche  
für mehr Vitalität und Lebensfreude



Südwest

# Inhalt



*Bestimmte Gemüse- und Obstsorten benötigen die Zugabe von Fetten, um vom menschlichen Körper verarbeitet werden zu können.*

## **Anstelle eines Vorworts - das Fettquiz**

### **Fette und ihre Bedeutung**

Fette - lebensnotwendiger Baustoff	8
Die Chemie der Fette	9
Wie viel Energie braucht der Mensch?	13
Empfehlungen für die Fettzufuhr	15
Kohlenhydrate kontra Fett	16

Was bringt eine Lowfat-Ernährung?	20
-----------------------------------	----

Genuss auch mit wenig Fett?	24
-----------------------------	----

So bekommen Sie Ihr Fett weg!	28
-------------------------------	----

Möglichkeiten einer Fetteinsparung	28
------------------------------------	----

»Falle Supermarkt« - wie Sie fettarm einkaufen	34
--	----

Die Küche als Schaltzentrale	47
------------------------------	----

Lowfat-Kochen - wie's gemacht wird	51
------------------------------------	----



*Kräuteröle sorgen für Aroma.*

**Fettarme Rezept-  
ideen 60**

Frühstück 60

Kleine Zwischen-  
mahlzeiten 63

Suppen und  
Ein topfe 65

Salate 68



*Dass auf Süßes  
nicht verzichtet  
werden muss,  
He  
Dessertideen.*

*Eine Form,  
seine Mahlzeit  
fettarm zu-  
zubereiten, ist  
Grillen.*



Kleine vegetarische  
Gerichte 86

Desserts 89

**Tagespläne 92**

Über dieses Buch *yj Getreide liefert*

Register und Rezept-  
register *p. , lation wichtigen  
VO Ballaststoffe.*

Hauptspeisen mit  
Fleisch 72

Hauptspeisen mit  
Fisch 75

Vegetarische Haupt-  
gerichte 79

Kleine Gerichte mit  
Fleisch oder Fisch 82

