

Aktive Gesundheit

Dr. med. Jim Mann/Roberta Longstaff

Anti-Infarkt-Diät

Orac

6 - 1 j

INHALT

Vorwort	8
Einführung	9
Kochen Sie sich gesund	27
Suppen und Vorspeisen	31
Salate	36
Gemüsegerichte	41
Reisgerichte und Teigwaren	44
Hülsenfrüchte	50
Fisch, Geflügel und Fleisch	60
Kochen für Gäste	75
Desserts	88
Backen	93
Dressings und Saucen	100
Snacks	103
Menüpläne	112
Essen im Restaurant, Proviant für unterwegs	
Büffets	118
Quellennachweis	122
Stichwortverzeichnis	123