

Die Kreta-Diät



INHALT

VORWORT.	6
ÜBER DIE AUTOREN.	7
MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN.	8
Bestandteile unserer Ernährung	8
Die Rolle des Fettes für die Gesundheit	10
Koronare Herzkrankheit und Herztod	14
Theoretische Grundlagen der Kreta-Diät	19
Die Kreta-Diät in der Praxis.	22
Wirksame Bestandteile der Kreta-Diät	25
Auswirkungen der mediterranen Ernährung auf die Gesundheit	29
Wer soll der Kreta-Diät folgen?.	32
Hinweise zu den Rezepten.	33

MEDITERRANER GENUSS FÜR EIN GESUNDES HERZ

SALATE UND VORSPEISEN	36
SUPPEN.	48
KLEINE GERICHTE UND BEILAGEN	58
HAUPTGERICHTE.	72
SÜSSSPEISEN	102
REGISTER	110
REZEPTVERZEICHNIS	111

