

Gabriele Lendle  
Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Ab jetzt vegan!

Über 140 Rezepte: Gesund essen ohne tierische Produkte





- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 9 **Vegane Ernährung – Die Basics**
- 11 Vitalstoffreiche, vollwertige vegane Ernährung
- 12 Wie klappt die Umstellung?
- 17 10 »doofe« Fragen – und schlagfertige Antworten
- 19 Vegan unterwegs
- 21 Keine Angst vor makrobiotischen Zutaten
- 25 **Rezepte**
- 27 Frühstücksideen
- 37 Suppen und Salate
- 53 Hauptgerichte
- 93 Beilagen
- 101 Kuchen, Gebäck und Brot
- 113 Süßspeisen und Desserts
- 122 Überzeugungsmenüs für nicht-vegane Familienmitglieder und Freunde
- 133 **Vegan – was sagt die Medizin dazu?**  
Von Dr. Ernst Walter Henrich
- 137 Die medizinische und ernährungswissenschaftliche Sicht
- 137 Studien belegen es: Vegan tut gut!
- 140 Die Bestandteile unserer Lebensmittel
- 145 Ernährung und Krankheiten
- 148 Was sagen weltweit anerkannte Experten?
- 150 Vegane Ernährung und Sport
- 150 Vorteile für Mensch, Tier, Umwelt und Klima
- 152 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 155 Stichwortverzeichnis
- 156 Impressum