

Tim Spector
MYTHOS DIÄT

WAS WIR WIRKLICH ÜBER
GESUNDE ERNÄHRUNG WISSEN

Aus dem Englischen von
Helmut Reuter

Inhalt

Einleitung: Ein übler Geschmack	9
Nicht auf dem Etikett: Mikroorganismen	25
Energie und Kalorien	35
Fette (allgemein)	61
Fette (gesättigt)	69
Fette (ungesättigt)	103
Transfette	121
Proteine (tierische)	151
Proteine (nicht tierischen Ursprungs)	179
Proteine (Milchprodukte)	191
Kohlenhydrate (Zucker)	205
Kohlenhydrate (außer Zucker)	225
Ballaststoffe	245
Künstliche Süßstoffe und Konservierungsmittel	267
Enthält Kakao und Koffein	275
Enthält Alkohol	287
Vitamine	299
Warnung: Kann Antibiotika enthalten	311
Warnung: Kann Nüsse enthalten	335
Mindestens haltbar bis ...	347
Resümee	351
Glossar	369
Dank	379
Anmerkungen	381
Register	407