

SUSANNA BINGEMER

# CHIA

**Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick**

---

# THEORIE

---

Volle Kraft voraus ... 5

## CHIA - SUPERKORN MIT SUPERKRAFT 7

Chia – die Geschichte 8

Kraftnahrung der Azteken 8

Die Chia-Pflanze 10

Das steckt drin 12

Omega-3-Fettsäuren 13

Proteine 13

Ballaststoffe 13

Mineralien & Spurenelemente 14

Vitamine 16

Noch mehr Antioxidantien 17

Extra: Leinsamen – eine heimische Alternative 18

Wie und wem Chia hilft 20

Diabetes 21

Entzündungen 21

Magen-/Darmbeschwerden 21

Übergewicht 21

Schlafprobleme 22

Chia-Samen für alle 22

Was Chia noch kann 23

Chia kaufen und verwenden 26

Extra: Die Höchstmenge 30





Im Trend: Chia-Smoothies	48
Lunchrezepte	49

## KÖSTLICHE CHIA-REZEPTE FÜR JEDEN TAG 59

Frühstücksideen mit Chia	60
Snacks und Dips mit Chia	68
Hauptgerichte mit Chia	74
Desserts und Gebäck mit Chia	82

## PRAXIS

### STOFFWECHSEL-KICK MIT POWERSAMEN 33

#### Das 3-Wochen-Programm 34

Vorbereitung 35

1. Woche: Zwei Esslöffel Chia 35

2. Woche: Vier Esslöffel Chia 36

3. Woche: Sechs Esslöffel Chia 36

Extra: Trinken, Trinken, Trinken 37

Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine 38

Extra: Interview 40

Extra: Guten-Morgen-Workout für Ihren Stoffwechsel 41

#### Rezepte fürs 3-Wochen-Programm 44

Der Kraftspender: Chia Fresca 45

Der Klassiker: Chia-Pudding 46

Extra: Chia-Pudding nach dem Baukastenprinzip 47

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 90

Adressen, die weiterhelfen 91

Sachregister 92

Rezeptregister 94

Impressum 95

