

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Klöpfe für die Kerle und Schoko für die Mäuse	
Geschlechtsspezifische Ernährung im Alltag	11
Zwischen Völlerei und Diätenwahn	
Wissenschaftliche Fakten zum Ernährungsverhalten von Mann und Frau	19
»Sag mir, was Du isst, und ich sag Dir, was Du verdienst«	
Die sozialen Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens	65
»Sag mir, was Du isst, und ich sag Dir, wie Du Dich fühlst«	
Die psychischen Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens	99
Von groben Kerlen und heißen Torten	
Was Essen, Trinken und Sex gemeinsam haben	125
Von Muskeln, Wasser und Hormonen	
Was Männer und Frauen biologisch unterscheidet, und was das für ihre Ernährung bedeutet	153
Von immunschwachen Kerlen und eisenharten Mädchen	
Die medizinischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, und was sie für ihre Ernährung bedeuten	179

Die Eva-Diät	
Was Frauen wirklich essen und trinken sollten	219
Die Adam-Diät	
Was Männer wirklich essen und trinken sollten	239
Die kulinarische Versöhnung	
Rezepte für Sie und Ihn	251
Literaturverzeichnis	268
Register	274