

# Inhaltsverzeichnis

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

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