

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

1 Grundlagen der Ernährung	15
Der Mensch ist ein Alles(fr)esser ...	16
Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	17

2 Die 50 besten Lebensmittel	23
1 Amaranth	24
2 Ananas	25
3 Aprikose	27
4 Bierhefe	28
5 Brokkoli	29
6 Brombeeren	30
7 Buchweizen	32
8 Ei	33
9 Erdbeere	34
10 Feige	36
11 Grapefruits	37
12 Grünkohl	39
13 Hafer	40
14 Harzer Käse	42
15 Haselnüsse	43
16 Heidelbeeren	44
17 Himbeeren	46
18 Hirse	47
19 Ingwer	49
20 Johannisbeeren	50

21 Kaktusfeigen	51
22 Kamut	53
23 Karotte	54
24 Kichererbsen	56
25 Knäckebrot	57
26 Knoblauch	58
27 Kürbis	59
28 Lachs	61
29 Leinsamen	63
30 Linsen	64
31 Macadamia	65
32 Mandeln	66
33 Mangostane	68
34 Papaya	69
35 Paranuss	70
36 Quinoa	71
37 Raps	72
38 Reis	74
39 Roggen	75
40 Rosenkohl	76
41 Rote Bete	78
42 Rotkohl	79
43 Sesam	80
44 Sojabohnen	81
45 Sonnenblumenkerne	82
46 Stevia	84
47 Tomaten	85
48 Trockenpflaumen	87
49 Walnüsse	88
50 Wirsing	89



3 Die 50 gefährlichsten

Lebensmittel	91
1 Alkohol	92
2 Avocado	93
3 Bambussprossen	94
4 Beerenobst und Steinobst ...	95
5 Bittermandeln	95
6 Rohe Bucheckern	96
7 Diabetikerprodukte	97
8 Eier	98
9 Heiße Fette	100
10 Fischvergiftung	101
11 Rohes Fleisch	104
12 Geflügel	105
13 Gegrillte und geräucherte Lebensmittel	106
14 Gehärtete Fette	108
15 Genussmittel	109
16 Getreide	110
17 Gewürze	111
18 Grundnahrungsmittel	113
19 Grüne Bohnen	114
20 Honig	116
21 Hustenbonbons	117
22 Kartoffelchips	117
23 Käse	118
24 Kiwi	119
25 Kochbananen	120
26 Kohlenhydratreiche Lebensmittel	121
27 Konservendosen	122
28 Lakritze	123
29 Leinsamen	124
30 Milch	124
31 Nüsse	126
32 Obst und Gemüse	128
33 Pontischer Honig	130
34 Rhabarber	131
35 Rohmilch	132
36 Saubohnen	133
37 Nitratbombe Sauerampfer ...	134
38 Schwarzer Holunder	134
39 Schwarztee	135
40 Schwefel	136
41 Soja	137
42 Stachelbeeren	138
43 Süßkartoffeln	139
44 Süßstoff	140
45 Vitamine	141
46 Wacholderbeeren	142
47 Wasser	143
48 Wildfleisch und Innereien ...	144
49 falsche Zubereitung	145
50 Zucker	146
Rat und Tat	148
Quellen	148
Adressen	149
Buchtipps	151
Autoreninfo	152