

I.	Als Aperitif: unser Versprechen	9
II.	Essen mit Gewinn: Sieben Ziele auf einem Teller	19
1.	Länger leben	21
2.	Genussvoll essen	29
3.	Abnehmen & Gewicht halten	32
4.	Gesund & fit fühlen	36
5.	Tiere schützen, Umwelt schonen	39
6.	Geld sparen	42
7.	Zeit gewinnen	46
III.	Küche mit Köpfchen: vielfältig und schmackhaft, günstig und gesund	51
1.	Was man essen soll	53
	1.1 <i>Täglich</i>	54
	1.2 <i>Mehrmals pro Woche</i>	76
	1.3 <i>(Nicht nur) bei Erkrankungen</i>	84
2.	Was man essen kann	87
	2.1 <i>Getränke</i>	87
	2.2 <i>Obst</i>	90

2.3	<i>Salat & Gemüse</i>	92
2.4	<i>Fleischersatz</i>	95
2.5	<i>Weitere Nahrungsmittel</i>	101
3.	Was man meiden soll	107
3.1	<i>Zucker & weißes Mehl</i>	107
3.2	<i>Fertignahrung</i>	113
3.3	<i>Fleisch und ungesunde Fette</i>	115
3.4	<i>Hochprozentiger Alkohol</i>	119
4.	Und alles andere?	120
5.	Die optimale Ernährung im Überblick	122
6.	Was man nicht nur essen kann: Öl ziehen	124
7.	Von „schlau food“ zu „schlau motion“	127
IV.	Zehn schlechte Ausreden – und gute Argumente dagegen	129
V.	Von Mahl zu Mahl genießen: letztes Zaudern, erste Schritte	145
VI.	Literaturtipps	155