

Margrit Sulzberger

# Schlanke Küche **vegetarisch**

AT Verlag

- 6 **Ein Vorwort zum Thema Abnehmen**
- 10 **Kalorien zählen ist out!**
  - 10 Energiegehalt von Lebensmitteln
  - 11 Die Typenlehre nach Kretschmer, Sheldon und ayurvedischer Lehre
  - 11 Die genetische Prägung
- 13 **Der Fettstoffwechsel**
  - 13 Weshalb speichern wir Fett?
  - 13 Die Rolle des Insulins im Fettstoffwechsel
  - 15 Unser Fettgewebe ist wie eine Geldbörse
  - 15 Andere Hormone, die den Fettstoffwechsel indirekt beeinflussen
- 16 **Der Kohlenhydratstoffwechsel**
  - 16 Wir werden nicht vom Fett fett, sondern von den Kohlenhydraten
  - 16 Die Rolle des Insulins
  - 17 Wenn das Insulin erhöht ist
  - 17 Hyperinsulinismus und Insulinresistenz
  - 18 Der Glykämische Index bzw. die Glykämische Last
  - 18 Lebensmittel mit niedriger und mittlerer Glykämischer Last
- 22 **Die spezielle Rolle des Fructozuckers**
  - 22 Fruktose-Intoleranz
  - 23 Fruktosegehalt von Früchten
  - 23 Welche Art von Zucker soll man verwenden?
- 24 **Gesundes Fett**
  - 24 Milchfett und Butter
  - 24 Nüsse und Nussöle
- 24 Leinöl
- 25 Kokosfett und Kokosöl
- 26 **Diäten im Vergleich**
- 28 **Einkaufen – Ihr gesunder Einkaufszettel**
- 29 **Ihr Menüplan**
  - 29 Regel 1: Zum Mittagessen keine Kohlenhydrate
  - 29 Regel 2: Essen Sie nur einmal am Tag Kohlenhydrate: entweder zum Frühstück oder zum Nachtessen
  - 29 Regel 3: Essen Sie möglichst keine Zwischenmahlzeiten, auch keine Kaugummis oder Bonbons
  - 30 Menüvorschläge
  - 32 Vegetarier haben oft einen Eiweißmangel
  - 32 Eiweißgehalt von Lebensmitteln
- 34 **Rezepte**
  - 34 Salate und Rohkost
  - 48 Suppen
  - 56 Gemüse
  - 86 Eier, Käse, Pilze, Tofu
  - 106 Kartoffeln
  - 114 Reis
  - 120 Teigwaren
  - 132 Getreide
  - 138 Hülsenfrüchte
  - 148 Desserts
- 162 **Fragebogen zur Ermittlung des Stoffwechselltyps**
- 165 **Rezeptverzeichnis**