

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