

Die High-Carb- Diät

Abnehmen mit den richtigen
Kohlenhydraten

Dr. John A. McDougall
mit Mary McDougall

riva

Inhalt

| | |
|--|------------|
| An den Leser | 9 |
| Vorwort | 10 |
| Einleitung: Mein persönlicher Weg zur stärkebasierten Ernährung | 13 |
| <i>Ungebremster Wohlstand zerstörte unsere Gesundheit</i> | 14 |
| <i>Lernen von Patienten</i> | 17 |
| <i>Ein weltweites Phänomen</i> | 18 |
| <i>Das stationäre McDougall-Programm</i> | 20 |
| <i>McDougalls Medizin: die High-Carb-Diät</i> | 22 |
| Teil 1: Mit Stärke heilen | 25 |
| Kapitel 1: Stärke: Die traditionelle Ernährung des Menschen | 27 |
| Kapitel 2: Passionierte Stärke-Anhänger sind gesund und schön | 41 |
| Kapitel 3: Die fünf schlimmsten Gifte in tierischer Nahrung | 53 |
| Kapitel 4: Selbstheilungskräfte bei stärkebasierter Diät | 65 |
| Kapitel 5: Die Ernährungspolitik des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums | 79 |
| Kapitel 6: Wir essen den Planeten zu Tode | 89 |
| Teil 2: Die häufigsten Fragen zu Lebensmitteln | 101 |
| Kapitel 7: Wenn Freunde fragen: Woher bekommst du Eiweiß? | 103 |
| Kapitel 8: Wenn Freunde fragen: Woher bekommst du Kalzium? | 123 |
| Kapitel 9: Bekenntnisse eines Fischmörders | 141 |
| Kapitel 10: Der dicke Veganer | 155 |
| Kapitel 11: Nur um sicherzugehen: Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel | 169 |
| Kapitel 12: Salz und Zucker: Die Sündenböcke der westlichen Ernährung | 193 |

| | |
|--|------------|
| Teil 3: Mit Stärke leben | 209 |
| Kapitel 13: Die Stärke-Ernährung in der Praxis | 211 |
| Kapitel 14: Das 7-Tage-Einsteigerprogramm | 231 |
| Kapitel 15: Unsere 100 Lieblingsrezepte | 245 |
| <i>Start in den Tag</i> | 245 |
| <i>Salate</i> | 257 |
| <i>Dressings, Saucen und Co.</i> | 268 |
| <i>Burger und Wraps</i> | 278 |
| <i>Aufstriche für Wraps</i> | 291 |
| <i>Suppen und Eintöpfe</i> | 292 |
| <i>Hauptgerichte</i> | 314 |
| <i>Beilagen</i> | 339 |
| <i>Süßer Abschluss</i> | 346 |
| | |
| Dank | 357 |
| Literaturangaben | 358 |
| Register | 389 |