

# INHALT

Vorwort von Birte Karalus	8
Vorwort von Dr. Meinrad Lindschinger	10
Schon wieder ein Diät-/Ernährungs-/Kochbuch?	14
Functional Eating®	18
BALANCED FOOD: ERNÄHRUNG IM GLEICHGEWICHT	26
Mengenberechnung für die einzelnen Säulen	44
Die sieben Säulen für Balanced Food	48
Rezept-Ideen	50
Rezepte	52
FREIE RADIKALE	56
Mineralstoffe (Tabelle)	63
BRAIN FOOD: ISS DICH KLUG	66
Die sieben Säulen für Brain Food	76
Rezept-Ideen	80
Rezepte	82
BEAUTY FOOD: ISS DICH SCHÖN	86
Die sieben Säulen für Beauty Food	96
Rezept-Ideen	100
Rezepte	102

EROTIC FOOD: ISS DICH SEXY	106
Die sieben Säulen für Erotic Food	118
Rezept-Ideen	122
Rezepte	124
APHRODISIAKA UND IHRE EROTISCHE WIRKUNG	128
Die wichtigsten Aphrodisiaka: Gewürze	131
Aphrodisische Nahrungsmittel	135
Die wichtigsten Aphrodisiaka: Kräuter	136
POWER FOOD: ESSEN FÜR MEHR ENERGIE	140
Die sieben Säulen für Power Food	150
Rezept-Ideen	154
Rezepte	156
SOUL FOOD: ESSEN GEGEN DEN STRESS	158
Die sieben Säulen für Soul Food	172
Rezept-Ideen	176
Rezepte	178
NEW FOOD: FLEISCHLOS GLÜCKLICH	182
Die sieben Säulen für New Food	192
Rezept-Ideen	196
Rezepte	198
VITAMINE, VITAMINE ...	200
Die fettlöslichen Vitamine und ihre Hauptwirkung (Tabelle)	202
Die wasserlöslichen Vitamine und ihre Hauptwirkung (Tabelle)	204
Infektionen vorbeugen mit Vitaminen und Spurenelementen (Tabelle)	206
Tagesdosierung von Nährstoffen (Tabelle)	207
Nachwort	208
Danksagung	209
Das Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen	210
Glossar	213
Das Team rund ums Buch	218