

# Inhalt

## Stress

- 10 Seele / Körper / Geist
- 11 Thought / Toxins / Trauma
- 12 Signale / Außen / Innen
- 14 Blutzucker & Insulin
- 16 Rest and Digest / Fight or Flight
- 18 Verdauung and the Vagusnerv
- 20 Antinährstoffe

## Flexibilität

- 22 Nahrungsfrequenz
- 23 Pausen vom Sitzen
- 24 Wenn du Durst hast, ist es schon zu spät

## Vielfalt

- 26 Auswahl
- 28 Mikronährstoffe / Makronährstoffe
- 30 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 32 Ballaststoffe
- 34 Vitamine fettlöslich
- 36 Vitamine wasserlöslich
- 40 Calcium
- 41 Eisen
- 42 Jod
- 43 Magnesium
- 44 Selen
- 45 Zink

## Rezepte

- 46 Artischocken
- 48 Bitterer Salat
- 50 Brokkoli und Kohl
- 52 Caponata
- 54 Chioggia-Rübe
- 56 Fenchelsalat
- 58 Fisolen und Mangold
- 60 Glasnudelsalat
- 62 Karfiol und Sellerie
- 64 Kohlsprossen
- 66 Krautsalat
- 68 Melanzane
- 70 Ofengemüse
- 72 Radicchio
- 74 Spargel
- 76 Warmer Fenchel
- 78 Zichorie
- 80 Zwiebeln

## Fette

- 82 Fettsäuren
- 84 Kerne/Nüsse/Samen

## Rezepte

- 87 Avocadocreme
- 88 Grüne Creme
- 89 Kräuterrelish
- 90 Nuss und Knoblauch
- 91 Pesto
- 92 Salsa Verde
- 93 Schafkäsecreme

## Protein

- 94 Eiweiß
- 96 Aminosäuren
- 98 Hülsenfrüchte
- 100 Tiere

## Rezepte

- 102 Alpenlachs
- 104 Erbsen mit Hanfsamen
- 106 Huhn mit Hirse
- 108 Karpfen
- 110 Lammpolpette
- 112 Linsensalat
- 114 Omelette I
- 116 Omelette II
- 118 Pollo alle erbe
- 120 Rindsgulasch
- 122 Roastbeef
- 124 Welscurry

## Kohlenhydrate

- 126 Getreide und Pseudogetreide
- 127 Resistente Stärke
- 128 Komplexe Kohlenhydrate
- 129 Wurzelgemüse

## Rezepte

- 130 Coleslaw
- 132 Insalata di riso
- 134 Karotten I
- 136 Karotten II
- 138 Süßkartoffel
- 140 Knuspermüsli
- 142 Porridge
- 144 Reisbrei
- 146 Castagnaccio
- 148 Joghurtdessert
- 150 Kamehlkuchen
- 152 Kokospudding
- 154 Mohnkuchen
- 156 Sandgebäck

- 158 Werkzeug
- 160 Vorräte
- 163 Anhang
- 168 Impressum