

McDougall J / McDougall M

Die High-Carb-Diät

Leseprobe

[Die High-Carb-Diät](#)

von [McDougall J / McDougall M](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19087>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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



McDougall J / McDougall M

[Die High-Carb-Diät](#)

Abnehmen mit den richtigen
Kohlenhydraten

350 Seiten, kart.
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de