

DORIS FRITZSCHE | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

Gesundmacher **HAFER**

Das
Beste aus
Theorie & Praxis

Mit 63 Kur-
und Alltags-
rezepten

*Cholesterin, Blutzucker
und Gewicht
nachweislich reduzieren*

G|U

HAFER – DAS SUPERFOOD

- 6 Hafer – das Superfood
- 8 Vom Unkraut zur Feldfrucht
- 10 Alles aus Hafer – Produkte und ihre Verwendung
- 14 Hafer – die Top-Nährstoffquelle
- 24 Beta-Glucane – die Bindungskombination macht die Wirkung
- 28 Alles easy – Gewichtsmanagement
- 30 Fettstoffwechsel entlasten
- 32 Blutzucker im Griff
- 34 Hafereffekte auf den Blutdruck
- 36 Hafer hilft bei nichtalkoholischer Fettleber
- 38 Hafer und Darmgesundheit
- 40 Powerstoff in der Sportlerernährung
- 42 Mahlzeiten nach dem Quartettsystem
- 46 Die Haferkur
- 48 Strenge und gemäßigte Hafertage
- 52 Rezepte für stoffwechselwirksame, aber gemäßigte Hafertage



HAFER ZUM GENIESSEN

- 60 Frühstück
Mit Hafer-Power in den Tag
- 84 Kalte Gerichte
Zusammen mit Früchten und viel Gemüse
wertet Hafer jede Brotzeit auf
- 104 Warme Gerichte
Wärmen Körper und Seele, ohne den
Stoffwechsel zu belasten
- 132 Basics & Extras
Ohne geht es einfach nicht
- 154 Sachregister
- 155 Rezeptregistrar
- 160 Impressum

