

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

GU

# HAFER – DAS SUPERFOOD

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



# 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 **Rezeptregister**
- 160 **Impressum**

