

PATRICK BOLK

CLEAN EATING

vegan

Natürlich genießen – bewusst leben

© des Titels »Clean Eating vegan« (978-3-7423-0024-9)
2017 by Riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH München
Nähere Informationen unter <http://www.rv-vg.de>

riva

INHALT

VORWORT	5
MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE	10
WAS BEI UNSERER ERNÄHRUNG FALSCH LÄUFT	16
Die typisch westliche Ernährung	16
Ernährung und Krankheiten: Klare Zusammenhänge.....	21
Das größte Problem: Mangelndes Ernährungswissen	24
Wie die Lebensmittelindustrie uns reinlegt.....	27
AKTUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE: WAS ZÄHLT WIRKLICH?	32
WAS BEDEUTET »CLEAN EATING VEGAN«?	44
Vollwertkost heißt jetzt »Clean Eating« – sonst ändert sich nix?	44
Vegan bedeutet nicht automatisch gesund!.....	47
Warum Clean Eating für mich persönlich auch »vegan« bedeutet.....	50
Worauf ich beim Clean Eating vegan verzichte.....	52
Die Grundlage: Auf saubere Lebensmittel setzen	69
Gesund trinken – auch »Clean Drinking« ist wichtig!.....	71
Nährstoffe: Wie viel benötige ich und woher bekomme ich sie?.....	75
Ballaststoffe – alles andere als Ballast für den Körper.....	81
Säure? Basen!.....	83
Nahrungsergänzungsmittel – notwendig oder nutzlos?.....	84
Weizen & Gluten – wo ist das Problem?	85
Ist Soja schädlich?.....	88
Ist Rohkost wirklich so gesund?.....	92
Im Trend: Superfoods – echte Helfer oder nur Marketing?.....	93
Sind bio, regional und saisonal wirklich wichtig?.....	95
Werde auch du zum Clean Eater!.....	96



JETZT DU! SO WIRD UND BLEIBT MAN EIN CLEAN EATER! 100

So gelingt der Einstieg – supereinfach, oder?..... 100
 Mach es selbst! 106
 So sieht mein typischer Speiseplan aus – oder auch nicht 118
 Keine Zeit für gesundes Essen? Doch!..... 125
 Unterwegs gesund ernähren 126
 Kann ich mit »Clean Eating vegan« abnehmen? 128
 So bleibst du langfristig ein Clean Eater!..... 130

REZEPTE 140

Ein paar Anmerkungen zu den Rezepten 140

ANHANG 214

Kochzeiten 214
 Ein Beispieltag: Was ich so esse 215
 Clean-Eating-Vorräte 216
 Bezugsquellen für gesunde Lebensmittel 217
 Links zu interessanten Seiten 218
 Film-Empfehlungen 219
 Schlagwortregister 220
 Rezepteregister 222
 Über den Autor 224
 Über den Fotografen 224
 Danke! 224

© des Titels »Clean Eating vegan« (978-3-7423-0024-9)
 2017 by Riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH München
 Nähere Informationen unter <http://www.rn-vg.de>