

INHALT

UNSERE NÄHRSTOFFE

1 Energieliefernde Nährstoffe	11
1.1 Eiweiß (Protein)	11
1.2 Kohlenhydrate	13
1.3 Ballaststoffe	16
1.4 Fette	17
1.5 Cholesterin	19
1.6 Alkohol	20
2 Energiefreie Nährstoffe	21
2.1 Vitamine	21
2.2 Mineralstoffe	24
2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	27
2.4 Wasser	29

ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT

3 Energiebedarf	33
3.1 Energieaufnahme – Körpergewicht	33
3.2 Kilokalorien oder Kilojoule?	34
4 Normalgewicht	36
4.1 Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht	38
4.2 Viele kleine Mahlzeiten oder besser drei größere?	39

