

# INHALT

## UNSERE NÄHRSTOFFE

---

<b>1 Energieliefernde Nährstoffe</b>	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
<b>2 Energiefreie Nährstoffe</b>	21
2.1 Vitamine	21
2.2 Mineralstoffe	24
2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	27
2.4 Wasser	29

## ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT

---

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

