

- 9 Von Verdauung, Reizdarm und FODMAPs
- 10 Wie Nahrungsmittel zu Beschwerden führen können
- 14 Das Reizdarm-Syndrom

- 27 Die Low-FODMAP-Diät
- 28 Was sind FODMAPs?
- 40 Fragen und Antworten
- 50 Die Low-FODMAP-Diät im Alltag
- 64 Low-FODMAP bei besonderen Gelegenheiten
- 64 Menüvorschläge für Dinnerpartys
- 65 Ideen für Fingerfood und Picknicks
- 66 Auswärts essen
- 67 Zu Gast bei Freunden
- 68 Auf Reisen

- 73 Low-FODMAP-Rezepte
- 75 Kleine Mahlzeiten
- 103 Hauptgerichte
- 137 Süßes und salziges Gebäck
- 159 Desserts