

Inhalt

	Mit Freude essen	7
	Gesunde Ernährung heute	8
	Metabolisches Syndrom	10
	metabolic balance® in Kürze	11
	Die acht Grundregeln	16
	Meine Geschichte	21
	Aktuelle Berichte	22
	Anja – im zweiten Anlauf geschafft	22
	Peter – Arme liegen wieder am Körper an	26

*metabolic balance®
hilft uns, die
Verantwortung
für das eigene
Wohlbefinden zu
übernehmen.*

Dirk – Zuckerwerte erfolgreich gesenkt	27
Sejina – Keine Kopfschmerzen mehr	28
Ute – Balance ist wieder hergestellt	29

Kräuter und Gewürze	31
Schätze der Natur	32
Kräuter – wild und gezüchtet	33
Gewürze – verführerische Gaumenkitzler	37
Küchenpraxis	42

Rezepte für Phase 2	45
Frühstück	46
Fleisch & Geflügel	60
Fisch & Meeresfrüchte	76
Käse	90
Hülsenfrüchte	102
Eier	114
Austernpilze & Shiitakes	120
Tofu	126
Sprossen	134

*Das Rezept zum »Erdbeer-Mozzarella-Carpaccio«
finden Sie auf der Seite 191.*

Rezepte ab Phase 3	143
Laktosefreie Ernährung	144
Glutenfreie Ernährung	154
Ernährung bei Gelenkschmerzen	166
Ernährung für gesunde Haut	180
Brot, Kuchen, Gebäck & Süßes	194
Rezeptregister	204
Zutatenregister	206
Impressum	208