



9 Medizinische Voraussetzungen

- 10 **Fettverdauung**
- 10 Die normale Fettverdauung
- 13 Die »andere« Fettverdauung
- 17 **Was müssen wir beachten, wenn wir »fettfrei« essen?**
- 17 Gallensteinen vorbeugen
- 17 Kaloriengehalt beachten
- 18 Energieverbrauch einschätzen
- 21 Einfluss des Lebensstils
- 23 Wann kann eine fettarme Kost sinnvoll sein?

27 Fettarm kochen & backen: So geht's

- 28 **Was bedeutet »fettarm kochen«?**
- 28 Ihre Motivation – Tun Sie sich Gutes
- 30 Extrem fettarme Zutaten
- 31 Bedeutung von Fett in der Nahrung
- 32 MCT-Fett oder andere hochwertige Fette

36 Praktische Hinweise für ein gutes Gelingen

- 36 Planung und Organisation
- 41 Tipps & Tricks bei der Zubereitung
- 46 Fettgehalt von Lebensmitteln

53 Rezepte

54 Frühstück & Brotaufstriche

66 Snacks, Salate, Suppen

92 Hauptgerichte

124 Nachspeisen & Gebäck

154 Tipps & Tricks für Süßspeisen & Gebäck

156 Literatur

156 Quellen

156 Stichwortregister

157 Rezeptregister