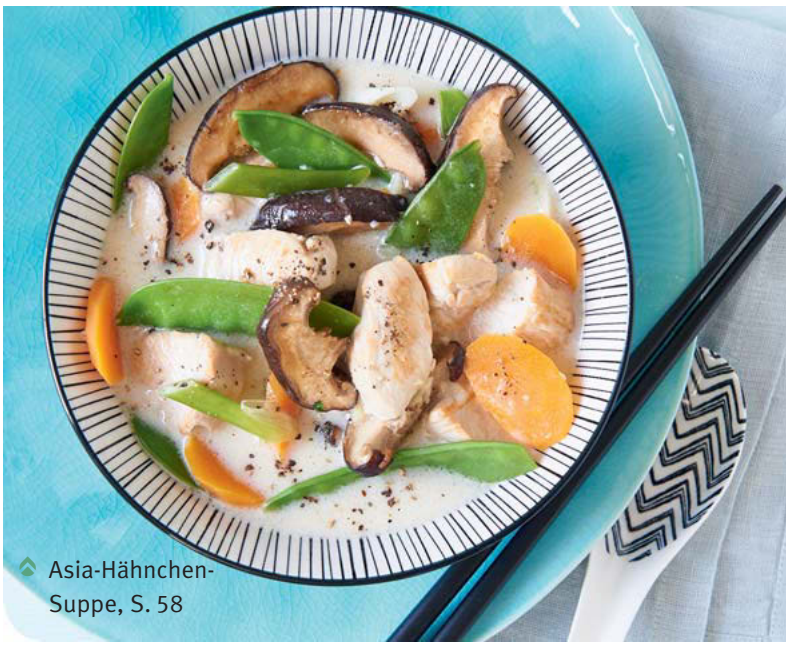


Himbeer-Melonen-Milch, S. 46



Asia-Hähnchen-Suppe, S. 58

Herzerkrankungen – wenn die Pumpe schwächelt

10 Der Kreislauf mit Pumpe und Gefäßen

12 Die vier Hauptgruppen der Herzerkrankungen

13 Arteriosklerose – wenn der Kalk rieselt

14 Verkalkung der Herzkranzgefäße

16 Wie verläuft die Erkrankung?

18 Risikofaktoren für »Gefäßverkalkung«

Richtig essen – für das Herz

20 Der Kampf gegen Fette

21 Die Zuckerfalle

21 Von Japan lernen

22 »Gute« Nahrungsmittel

23 Problematische Nahrungsmittel

23 Von Fetten profitieren

25 Hilfreiche Ballaststoffe

25 Mikronährstoffe

Stockinger/Iburg, Köstlich essen – Herzerkrankungen (ISBN 9783432105369), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Rezepte – lecker und bekömmlich

40 **Frühstück**
Der vielfältige und genussvolle Start in den Tag.

54 **Kleine Gerichte**
Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.

72 **Hauptgerichte**
Klassiker und Neuentdeckungen für den großen Appetit.

92 **Besonderes**
Schöne Gerichte, die sich prima für Gäste eignen.

100 **Beilagen**
Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

112 **Desserts**
Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

120 **Backen**
Raffinierte Rezepte, die problemlos gelingen.



Eiweiß-Fitness-Brötchen, S. 44



Rhabarber-Apfel-Crumble, S. 114

Stockinger/Iburg, Köstlich essen – Herzerkrankungen (ISBN 9783432105369), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG