Sonja Schlegemann

DIE HAFER-FORMEL

Genussvoll
und nachhaltig
Gewicht verlieren

LUMINAS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Unser Körper 6
Kaloriendefizit und Grundumsatz 6
Abnehmen, Unterbewusstsein und Hunger 7
Die verschiedenen Arten von Hunger 7
Abnehmen durch Kaloriendefizit 8
Abnehm Killer Stress 8
Muskelmasse 9
Insulinresistenz 10
Immunheld Darmflora 12
Fettleber 13
Cholesterin 14
Anmerkungen zum Thema Gesundheit 15

Superfood Hafer 16
Haferpflanze im Überblick 16
Gesunde Inhaltsstoffe & Nährwerte 16
Haferprodukte 18

Die Haferkur 19

Rezepte 21
Haferprodukte herstellen 21
Frühstück 22
Hauptgerichte 41
Aufstriche 64
Brote & anderes Gebäck 73
Salate, Suppen & Snacks 87
Desserts 99
Gemäßigte Hafertage 104

Rezeptregister 114

Impressum 115