

# Inhalt

## Raus aus der Lektinfalle! 7

### Erster Teil

#### Das Pflanzen-Paradox

1. Der Krieg zwischen Pflanzen und Tieren 16
2. Entfesselte Lektine 46
3. Angriff auf das Verdauungssystem 89
4. Kenne deinen Feind 110
5. Warum Vollkorn krank und dick macht 143

### Zweiter Teil

#### Die drei Phasen der lektinfreien Ernährung

6. (Ess-)Gewohnheiten verändern 180  
Lektinfreie Ernährung (LFE) – Überblick 197
7. Phase 1: Schnellstart mit Entschlackung 201
8. Phase 2: Gesundung und Heilung 211  
LFE: Positiv-Liste erwünschter Nahrungsmittel 214  
LFE: Negativ-Liste lektinreicher Nahrungsmittel 218
9. Phase 3: Neue Freiheit 244
10. Ketonisch-lektinfreie Ernährung (KLFE) 263  
KLFE: Positiv-Liste erwünschter Nahrungsmittel 275  
KLFE: Negativ-Liste lektinhaltiger Nahrungsmittel 279

## **Dritter Teil**

### **Lektinfreie Ernährung (LFE) – das Programm**

Empfohlene Küchengeräte 282

Empfohlene Nahrungsmittel 284

Rezepte – Überblick 298

Rezepte ab Phase 1 301

Rezepte ab Phase 2 313

Ernährungspläne 353

Danksagungen 367

Anmerkungen 371

Sachregister 380