

Gene Stone

Gabel statt Skalpell

Leseprobe

[Gabel statt Skalpell](#)

von [Gene Stone](#)

Herausgeber: Scorpio Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16142>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Vorwort	7
<i>von T. Colin Campbell, PhD, und Caldwell B. Esselstyn Jr., MD</i>	
TEIL I: Die pflanzliche Welt von <i>Gabel statt Skalpell</i>	11
Gut für Ihre Gesundheit	12
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Pam Popper, ND	18
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Terry Mason, MD	22
Die erstaunlichen Ergebnisse: Anthony und Evelyn	24
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Caldwell B. Esselstyn Jr., MD	28
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : T. Colin Campbell, PhD	30
Die erstaunlichen Ergebnisse: San'Dera Prüde	34
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Alona Pulde, MD, und Matthew Ledermann, MD	38
Gut für die Tiere	40
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Gene Baur	42
Gut für die Umwelt	46

5

TEIL 2: Essen ä la <i>Gabel statt Skalpell</i>	51
Die Etiketten auf Lebensmitteln lesen	53
Leitfaden zu einer pflanzlichen Ernährung	59
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : John A. McDougall, MD	62
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Neal Barnard, MD	64
Tipps für die Umstellung	66
Küchengeräte	68
TEIL 3: <i>Gabel statt Skalpell</i> - Die Rezepte	71
Frühstück	73
Smoothies & Milchersatz	77
Vorspeisen & Snacks	81
Die erstaunlichen Ergebnisse: Joey	82
Suppen	95
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Doug Lisle, PhD	96
Salate & Dressings	115
Saucen und einfache Snacks	133
6 Hauptgerichte	135
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Rip Esselstyn	138
Beilagen	165
Desserts	189
ANHANG	207
<i>Infos zu veganer Ernährung</i>	207
<i>Literatur</i>	208
<i>Über die Rezeptautoren</i>	209
Abdruckgenehmigungen	213
Danksagungen	215
Sach- und Rezeptregister	216



Gene Stone

[Gabel statt Skalpell](#)

Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage

224 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de