

Gill Langley

Vegane Ernährung

**Aus dem Englischen
von Daniel Bauer**

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Einleitung
- 15 Richtlinien für vegane Ernährung
- 17 Abkürzungen und Glossar
- 19 Tabellen, Abbildungen und Übersichten

Vegane Ernährung

- 20 Protein und Energie
- 41 Kohlenhydrate
- 56 Fette
- 77 Vitamine
- 121 Mineralstoffe
- 156 Vegane Mütter und Kinder
- 206 Milch und Gesundheit
- 216 Die allgemeine Gesundheit vegan lebender Menschen
- 224 Vegane Ernährung als Therapie
- 233 Nachwort
- 235 Index