

DIETHEORIE

Ist Ihr Leben auch zu sauer?

Säuren, Basen und Ihre Gesundheit

Zivilisationskost macht auf Dauer krank

Die Basentheorie

Special: Test: Wie basenreich ist Ihr Speiseplan?

6 Gründe, sich für ein basisches Leben zu entscheiden

Das Programm, das Ihr Leben verändern wird

Basenbildner: so wichtig sind Obst und Gemüse

Warum basenreiche Ernährung so wertvoll ist

Ernährung, die entgiftet

Mehr Obst und Gemüse auf den Tisch!

Nachgefragt: Wodurch wird ein Nahrungsmittel zum Basenlieferanten?

Wasser – unser Lebenselixier

Special: 10 goldene Tipps für eine basenreichere Küche

7	Vorsicht, Säurebildner – Lebensmittel, mit denen Sie sparsam umgehen sollten	39
8	Welche Nahrungsmittel Säuren bilden	40
8	Wir sind umgeben von Säurebildnern	40
11	Special: Führt basenreiche Ernährung zu Muskelverlust?	42
12	Gute Säurebildner	43
15	Special: Pseudogetreide, die Ihre Küche bereichern	49
16	Schlechte Säurebildner	51
16	Special: Optimal mit Säurebildnern umgehen	55
22	Basisch punkten – Tag für Tag	57
22	Wie ich mich basenreich ernähre	58
31	3 Schritte zum langfristigen Erfolg	58
31	Basenreich und phantasievoll mit Kindern kochen	66
32	Basisches am Arbeitsplatz	69
32	Basenreich im Restaurant	69
34	Basenreich in jeder Lebenssituation	70

DIE REZEPTE

Mit diesen Rezepten punkten Sie basisch

Special: Die richtige Ausstattung für
die basenreiche Küche

Frühstücksideen

Selbst entsaften

Special: Sommershakes – rein basisch
mit Erdmandeln

Special: Frische Keimlinge: Vitaminfabrik auf
der Fensterbank

Salate

Special: Schnelles für den Abend mit Avocado

Special: Gemüse richtig putzen und
weiterverarbeiten

Special: Basisches, das satt macht (für die Arbeit)

Basische Suppen

Special: Die besten basischen Kürbissuppen
im Herbst

Special: Die besten basischen
Gemüsecremesuppen

73	Warme Gerichte mit Gemüse	112
	Schonend garen mit dem Gemüsedämpfer	112
74	Special: Die besten Kartoffelgerichte mit Kräutern	114
76	Special: Die besten Rote-Bete-Rezepte	117
76	Special: Die besten Pilzrezepte	120
	Special: Schnelle rein basische Kartoffelrezepte	125
83	Special: Die besten rein basischen Kürbisrezepte für Herbst und Winter	130
92		
90	Rezeptverzeichnis	132
96	Impressum	134
98		
105		
106		
108		
110		