

Inhaltsverzeichnis

Mehr Gemüse, bitte!	4	Was Sie sonst noch wissen müssen	32
Hauptsache bunt: Was Sie über pflanzliche Lebensmittel wissen sollten	6	Auf den Punkt: weitere Regeln für eine gesunde Ernährung	34
Wunderwerk Mikrobiom	9	Mehr, häufiger, besser: So werden Sie zum Pflanzenesser	36
Die Heilkraft der Pflanzen	14	So funktioniert mein Masterplan	40
Eat the rainbow	16		
Erfrischend gesund: Gelb und Orange	18		
Vitaminbomben: Rot	20		
Entzündungshemmer: Blau und Violett	22		
Wunder für den Darm: Grün	24		
Herzschützer: Weiß und Hellgelb	28		
Auch die sind pflanzlich: Nüsse, Getreide, Tofu	30		

Der 2-Wochen-Plan für mehr Gemüse	42
Noch mehr Gemüse-Ideen	100
Brotaufstriche	104
Schnelle Gemüsegerichte	114
Schnelle Obstdesserts	118
Rezeptregister	122
Impressum	126