

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 7  | <b>Vorwort</b>                 |
| 8  | <b>Los geht's: Die Zutaten</b> |
| 10 | <b>Zwei-Wochen-Plan</b>        |

## **Die Prinzipien**

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| 12 | <b>1. Vollwertige Lebensmittel</b>                 |
| 24 | <b>2. Abwechslung</b>                              |
| 34 | <b>3. Gesunde Fette</b>                            |
| 42 | <b>4. Fermentiert, präbiotisch und probiotisch</b> |
| 50 | <b>5. Weniger raffinierte Kohlenhydrate</b>        |
| 56 | <b>6. Trinken</b>                                  |
| 64 | <b>7. Achtsam essen</b>                            |

## **Rezepte**

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| 72  | <b>Frühstück &amp; Brunch</b>          |
| 92  | <b>Suppen, Salate &amp; Sandwiches</b> |
| 118 | <b>Hauptgerichte</b>                   |
| 148 | <b>Süße Sachen</b>                     |
| 172 | <b>Getränke</b>                        |
| 190 | <b>Register</b>                        |