

7	Vorwort
8	Los geht's: Die Zutaten
10	Zwei-Wochen-Plan

Die Prinzipien

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

Rezepte

72	Frühstück & Brunch
92	Suppen, Salate & Sandwiches
118	Hauptgerichte
148	Süße Sachen
172	Getränke
190	Register