

INHALT

Einleitung	6
Was ist Ernährung?	8
Pflanzenbasierte Ernährung	34
Pflanzlich und bunt	64
Gute Nährstoffaufnahme	84
Pflanzenbasiert kochen und einkaufen	114
Gesund und pflanzlich für ein langes Leben	158
Nährstoffempfehlungen	208
Register 212	
Dank 222	
Über die Autorin 224	