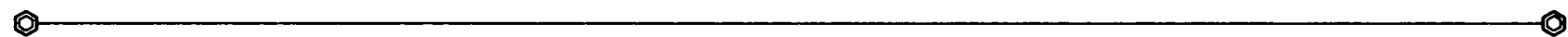


# INHALT



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