

- 5 NEUSTART FÜR DEN STOFFWECHSEL**
- 6 Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden
 - 8 10 Tage Detox-Phase – alles, was Sie wissen müssen
 - 21 20 Tage Metabolic-Phase – alles, was Sie wissen müssen
 - 29 Eiweiß – warum es so wichtig ist
 - 29 Mittagsshake statt Mittagessen
 - 32 Alternativen zu Eiweißpulver
 - 33 Pflanzliche Alternativen für Milch
 - 34 Sojaprotein – bedeutend besser als sein Ruf
 - 36 Sinnvoll entgiften mit Nahrungsergänzungsmitteln
 - 37 Schadstoffe ausleiten
 - 38 Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
 - 38 Die Versorgung mit Mikronährstoffen sichern
- 41 SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS**
- 42 Nährstoffe in Balance
 - 42 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
 - 45 Eiweiß – wichtiger Baustoff für die Zellen
 - 47 Fett – Energiereserve und Schutz für den Körper
 - 49 Checkliste Ernährungsverhalten
 - 51 Was soll ich essen?
 - 56 Der Energiebedarf
 - 58 Die Energiedichte
 - 60 Wie viel dürfen Sie wiegen?

**63 DIE 30-TAGE-CHALLENGE:
DIE METABOLIC-DETOX-KUR**

- 64 Das Mahlzeitenkonzept**
- 65 Wie genau isst man anders als sonst?**
- 66 Tipps für die Küche**
- 70 Einkaufslisten**
- 70 Einkaufsliste Detox für 10 Tage**
- 73 Einkaufsliste Metabolic für 10 Tage**

77 DIE METABOLIC-DETOX-REZEPTE

- 78 Detox-Rezepte**
 - 78 Frühstück**
 - 82 Mittagessen**
 - 87 Abendessen**
 - 90 Detox-Ernährungsplan für 10 Tage**
 - 92 Metabolic-Rezepte**
 - 92 Frühstück**
 - 101 Mittagessen**
 - 109 Abendessen**
 - 120 Brote**
 - 122 Metabolic-Ernährungsplan für 10 Tage**
 - 124 Snacks für Detox und Metabolic**
 - 125 Für zwischendurch**
 - 131 Kleine Gerichte**
 - 135 Drinks und Smoothies**
- 141 SAISONKALENDER**
- 145 DIE BESTEN SUPERFOODS FÜR DETOX UND METABOLIC**
- 153 REZEPTÜBERSICHT**