

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**