

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

- Die Fettleibigkeitsepidemie 9
 - Was man essen soll 18
 - Wann man essen sollte 30
 - Praktische Fakten und häufig gestellte Fragen über das Fasten 35
-

REZEPTE

- Vorräte 45
 - Frühstück 50
 - Salate 68
 - Gemüse 86
 - Geflügel: Huhn, Ente und Pute 106
 - Fisch und Meeresfrüchte 122
 - Fleisch: Rind, Lamm und Schwein 144
 - Süße und herzhafte Snacks 164
 - Brühen und andere Getränke 182
-

ANHANG

- Fastenpläne 195
-

DANKSAGUNG 199

REGISTER 200
