

## 4 VORWORT

- 7 BASISCHE ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Grundlagen der Basenernährung**
- 9 Säuren und Basen – der pH-Wert**
- 10 Wie es zur Übersäuerung kommt**
- 12 Übersäuerung durch Ernährung vermeiden und ausgleichen**
- 13 Einteilung der Lebensmittel in sauer und basisch**
- 16 Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?**
- 17 Die basenüberschüssige Ernährung**
- 18 Basische Ernährung ganz praktisch**
- 21 Basische Lebensmittelliste**
- 27 Diese Geräte sollten/können Sie zu Hause haben**
- 28 Diese Lebensmittel sollten Sie immer im Haus haben**

**31 111 LECKERE REZEPTE**

- 32 Basisrezepte**
- 42 Frühstück**
- 50 Dressings und Dips**
- 58 Salate**
- 76 Pestos und Saucen**
- 81 Suppen**
- 92 Hauptgerichte**
- 158 Süßes**
- 166 Getränke**

**170 ANHANG**

- 170 Quellenverzeichnis und nützliche Links**
- 170 Danksagung**
- 172 Rezeptregister**