

- 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