

<i>Vorwort</i>	6
<i>Einführung</i>	7
<i>Essen als Medizin</i>	9
<i>Frühstück und Brunch</i>	12
<i>Snacks, Salate und Beilagen</i>	54
<i>Brühen, Suppen und Eintöpfe</i>	98
<i>Wärmende Hauptgerichte</i>	144
<i>Heilmittel aus der Vorratskammer</i>	182
<i>Süßes</i>	232
<i>Tonika, Tees und Mocktails</i>	266
<i>Register</i>	298
<i>Bezugsquellen</i>	302