

Inhalt

Einleitung	6
Mehr Pflanzenkost, aber wie?	10
Meine große Pflanzenliste	14
In zehn Schritten zu 30 Pflanzen pro Woche	17
Fünf für Frühstück und Brunch	26
Suppen und Eintöpfe mit Sixpack	50
Sechs auf dem Herd – Hauptgerichte	68
Salate mit glorreichen Sieben	90
Fisch mit fünf	110
Fleischgerichte mit sehr viel Gemüse	132
Die heißen Sieben – Ofengerichte	156
Drei an der Seite	180
Powersnacks, Pflanzencremes und Eingelegtes	202
Süßes mit vielen Pflanzen	232
Register	262
Dank	270