

# Inhalt

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