

# INHALT

- 5 Vorwort
- 6 Säure und Basen – ihre Balance sichert unsere Gesundheit
- 10 Basenfasten – einfach, köstlich und wirkungsvoll
- 15 Basenfasten – gut für mich, gut für den Planeten
- 18 Basenfasten – so geht's to go
- 23 Basenfasten – das Programm
- 24 Wochenplan für die wärmere Jahreszeit
- 26 Wochenplan mit kalten Suppen und großen Salaten
- 28 Wochenplan für die kältere Jahreszeit
- 30 Wochenplan mit wärmenden Suppen

# REZEPTE

- 38 Frühstück
- 56 Salate
- 76 Suppen
- 96 Gemüse
- 114 Kartoffeln
- 122 Süßes
- 140 Register