

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