

Inhalt

Grundlagen der Säuren-Basen- Theorie 9

Säure-Basen-Haushalt in Balance . . .	10
8 Fragen rund um den Säure-Basen- Haushalt – was wirklich stimmt ...	14

Basenfreundliche Ernährung ist gesund 19

Tag für Tag auf dem Basen- konto punkten	20
Geeignete Getränke für Basenpower	24
Begleitprogramm für eine intensive Entsäuerung	28
»Kleine Sünden wieder gut machen«	30
Der Säure-Basen-Plan für eine Woche	32

Rezepte 37

Frühstück, Drinks & Snacks . . .	38
Suppen – von schaumig-leicht bis samtig-fein	55
Knackig frische Salat- variationen	64
Leckere vegetarische Gerichte .	76
Köstliche Gerichte mit Fisch . . .	92
Rezepte mit Fleisch und Geflügel	100
Feine Desserts, Brot & Kuchen	109

Anhang

Der Säure-Basen-Wegweiser .	122
Literatur	124
Sach- und Rezeptregister	125
Impressum	128