

## Inhalt

### *Grundlagen der Säure-Basen- Therapie 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 Basenkoonto 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