

INHALT

01	Auf die Plätze, fertig, vegan!	04
02	Schublade auf, Ernährungstyp rein!	06
03	Warum vegan leben?	10
04	Von Mythen und Vorurteilen	20
05	Vegan ernähren & gesund bleiben	26
06	Lecker kochen & backen	40
07	Mein veganer Einkaufskorb	58
08	Auswärts & unterwegs vegan essen	68
09	Kosmetik – ganz schön vegan	78
10	Kleidung – ich trage kein Tier an mir	86
11	Entspannt mit (Nicht-)Veganern	98
12	Vegan – und jetzt?	110
13	Serviceteil	130