

7	VORWORT
8	DETOX – WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
10	DIE DETOX-BOOSTER
12	DETOX-GETRÄNKE
136	DETOX-PLÄNE
140	REGISTER
144	IMPRESSUM

14 FRÜHSTÜCK

Der Morgen macht den Tag! Deswegen: Auch wenn es morgens schnell gehen muss – nehmen Sie sich Zeit für das Frühstück und eine gemütliche Tasse Tee. So starten Sie entspannt und voller Energie in den Tag.

44 MITTAGESSEN

Auch mittags ist Detox kein Problem: Alle Gerichte sind wunderbar zum Mitnehmen ins Büro geeignet! Suppen sind in der Mikrowelle blitzschnell erwärmt, und Salate bleiben knackfrisch, wenn Sie das Dressing separat mitnehmen.

82 ABENDESSEN

Wer möchte, lässt während des Detoxens tierische Produkte ganz vom Speiseplan. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – duftet es zu Detox-Zeiten in der Küche kräuterwürzig, ingwerscharf und wunderbar aromatisch.

114 FLEISCH & FISCH

Wer während des Detoxens nicht ganz auf Fleisch oder Fisch verzichten mag, findet hier das Richtige: leichte Rezepte, perfekt fürs Entgiften. Und so köstlich, dass sie auch mal ohne Detox-Kur auf den Tisch dürfen ...
