

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...*