

- 8** Ein paar ayurvedische Grundbegriffe
- 10** Ayurveda-Einsteiger-Tag
- 14** Wie man Kindern Appetit macht
- 21** ADHS & Ayurveda
- 24** Die sechs Geschmäcke
- 27** Was warmes Essen mit guter Ausstrahlung zu tun hat
- 33** Gewürzklassiker im Ayurveda

38 SATT UND GLÜCKLICH IN DEN TAG

60 MAGISCHE SUPPEN

76 WARME HAUPTMAHLZEITEN FÜR ALLE ZUSAMMEN

96 SÜSSES SEELENFUTTER

114 HANDLICHES FÜR UNTERWEGS

134 LECKERER SPEZIALSPASS FÜR DIE KLEINEN

152 ROMANTIKDINNER FÜR DIE GROSSEN

170 FLÜSSIGE FREUDEN

- 180** Ein paar Schlussworte...
- 181** Rezeptregister
- 184** Stichwortverzeichnis