

9 Basenfasten-Basics

10 Was Sie über Basenfasten wissen sollten

10 Hauptsache basisch

11 Warum Säuren schädlich sind

13 Sind wir wirklich alle übersäuert?

15 So funktioniert Basenfasten

20 Alles rund um die basischen Lebensmittel

20 So viele Basenbildner

20 Zitrusfrüchte – sauer oder basisch?

24 Basische Nahrungsmittel

liefern wertvolle Mineralien

28 Worauf es beim Einkaufen und Zubereiten ankommt

28 Obst und Gemüse richtig zubereiten

32 Basische Grundausstattung und praktische Küchenhelfer

37 Leckere basische Rezepte

38 Frühstück

55 Salate für mittags

60 Salatdressings

76 Dolce vita auf basisch

81 Suppen für mittags und abends

94 Gemüsegerichte für mittags und abends

102 Basenfasten auf asiatisch

124 Gegen den Süßhunger

125 Basisches für Gäste

INFO

Basenfasten: Praktisches Wissen

- 22 Sprossen und Keimlinge
- 28 Obst und Gemüse richtig zubereiten
- 29 Frisch gepresste Säfte Luxus aus der Natur
- 30 Obst und Gemüse richtig weiterverarbeiten
- 32 Basische Grundausstattung und praktische Küchenhelfer
- 33 Schonend im Dampf garen: Grundrezept
- 38 Zitronenmelisse für die Fensterbank
- 65 Ganz einfach: Orangen oder Grapefruit filetieren
- 70 Avocados nachreifen lassen
- 82 Wie Gemüse zu Spaghetti wird
- 87 Gemüsebrühwürfel – was Sie beim Kauf beachten sollten

127 Die Zeit nach dem Basenfasten

- 128 Langsam Säurebildendes wieder mit aufnehmen
- 128 Säurebildner in Maßen genießen
- 130 So erhalten Sie sich Ihren Erfolg
- 131 Der basische Tag für zwischendurch
- 131 Rezeptideen für die Zeit nach dem Basenfasten

135 Rezeptregister

139 Stichwortverzeichnis

140 Impressum