

INHALT

Täglich Gemüse	4
Bunte Fit-Rezepte für einen vitalen Alltag	
Fisch und Fleisch	44
Wohlfühlrezepte für gesundheitsbewusste Geniesser	
Extraportion Gesundheit	74
Farbenfrohe Drinks und Gemüsesuppen für eine zusätzliche Portion Power	
Ratgeber-Teil	84