

# INHALT

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