

INHALT

1.000 Fragen und (k)eine Antwort
Wie Kind und Kater unser Leben verändert haben
6

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht
Die gesundheitlichen Potenziale veganer Ernährung
12

Vegane Familienrezepte
Das schmeckt lecker und ist gesund
16

Unser veganer Vorratsschrank
Warenkunde
146

Das Abc der veganen Ernährung
Alles, worauf Sie achten sollten
152

Register
186

Impressum
192