

Inhalt

Einleitung	6
Frühstück	18
Der perfekte Start in den Tag	
Mittagessen	40
Powerfood für die Mittagspause	
Nachmittagssnack	64
Vitaminbomben für zwischendurch	

Abendessen	88
Wellnessgerichte für abends	
Getränke	114
Entschlackungstees & Co.	
Detox-Wochenplan	124
Beispiel-Detoxplan für 1 Woche	
Rezeptverzeichnis	126
Hinweise zum Buch	128