

- | | |
|---|--|
| 7 Liebe Leserin, lieber Leser | 41 Die Rezepte |
| 9 Genial einfach – zuckerfrei und vegan | 42 Smoothies und Säfte |
| 10 Ruckzuck gekocht – ohne Zucker, rein pflanzlich | 50 Frühstück |
| 12 Süß – aber zuckerfrei | 56 Energiegeladene Snacks |
| 14 Einmal ohne Fleisch | 64 Brotaufstriche, Dips und Soßen |
| 18 Fröhlich und putzmunter | 78 Suppen und kleine Mahlzeiten |
| 19 Grüne Eiweißlieferanten | 104 Nachspeisen und andere Leckereien |
| 20 Kalzium – die richtige Menge macht's | 116 Service |
| 23 Ein bisschen Fett muss sein | 116 Rezeptverzeichnis |
| 26 Pflanzliches Eisen richtig verwerten | 118 Sachverzeichnis |
| 28 Vitamin D – das Sonnenvitamin | |
| 29 Wirklich problematisch: Vitamin B ₁₂ | |
| 30 Tipps für die gesunde pflanzliche Küche | |
| 31 Ausgewogen essen | |
| 32 Smartes Einkaufen und optimale Lagerung | |
| 33 Rohkost mit und ohne Biss | |
| 35 Pflanzliches Protein richtig aufnehmen | |
| | Exkurse |
| | 38 Gute Essgewohnheiten |