

Inhalt

Paleo – Diät-Wahn oder ein guter Weg „zurück in die Zukunft“?	7
Was ist Paleo?	11
Warum Paleo?	17
Ernährungsumstellung auf Paleo – wie geht das?	20
Paleo: Was darf ich essen?	24
Paleo: Was darf ich <i>nicht</i> essen und warum?	35

Rezepte

Getränke	49
Gesunder Start in den Tag	57
Basics	71
Salate & Gemüse	80
Es muss nicht immer Steak sein	91
Fisch	105
Gesunde Süßigkeiten	110
Nützliche Adressen	122
Rezeptverzeichnis	123