

**6**  
**VORWORT**

**8**  
**EINLEITUNG**

Erfahren Sie das Wichtigste über den Säure-Basen-Haushalt und testen Sie, ob Sie zu sauer sind. Lernen Sie die Top-Lebensmittel mit Basenpower kennen und holen Sie sich die besten Tipps für die Ernährungsumstellung.

**24**  
**FRÜHSTÜCK**

So fängt der Tag gut an: Mit basischen Brotaufstrichen, offenfrischen Brötchen, knusprigen Müslis und bunten Smoothies werden selbst Morgenmuffel im Nu hellwach.

**48**  
**SALATE & SNACKS**

Grünes Licht für Basenpower: Wenn der kleine Hunger kommt, haben Sie die Wahl zwischen Sattmachersalaten und knackigen Newcomern, bunter Gemüserohkost und schnellen Pfannengerichten. Da kommt die gute Laune von ganz allein ...

**78**  
**SUPPEN & EINTÖPFE**

Ob Minestrone mit Salsa rossa, Lauchcremesuppe mit Petersilienöl oder Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl: So leicht lassen sich Wohlbefinden und Genuss in einen Topf bringen.

**102**  
**HAUPTGERICHTE**

Von wegen Verzicht! Um in Balance zu kommen, gibt es die köstlichsten Möglichkeiten – von Klassikern aus Omas Küche mit viel heimischem Gemüse über mediterrane Lieblingsgerichte bis hin zu exotischen Currys. Und als Zugabe gibt es Blitzrezepte für das süße Finale.

**134**  
**WOCHENPLAN**

**136**  
**REGISTER**