

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, ofenfrischen 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
WOCHEPLAN

136
REGISTER