

Pure Energie	7
Basics	8
Wärmende und kühlende Suppen	18
Rohe Snacks	30
Knackige Salate	46
Energie für die zweite Tageshälfte	58
Fit in den Morgen	76
Säfte, Pflanzendrinks und Sorbets	88
Detox	112
Das Clean-Eating-Vorratsregal	118

Register 125