

| |
|--|
| 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