

# INHALT

<b>DIE ERNÄHRUNG RICHTIG UMSTELLEN</b>	<b>6</b>
Auf ein Wort	7
Gesunde Ernährung beginnt bei der Qualität	8
 <b>DER 4-WOCHEN-PLAN</b>	 <b>10</b>
1. Woche: Entgiftung	18
2. bis 4. Woche: Ernährungsumstellung	33
 <b>REZEPTTEIL</b>	 <b>76</b>
Aufstriche für das Frühstücksbrot	77
Powerriegel und Süßes für zwischendurch	79
Salate, Dressings und Dips	82
Suppen	84
Herzhafte Gerichte	86
Desserts	91
Kaffeegenuss	101
Süß und kalt	102
Für die schnelle Küche	104
Drinks, Smoothies und Co.	105
Coole Drinks	107
Aus eigener Herstellung	109
Fragen und Antworten zur Entgiftungswoche	121
Fragen und Antworten zur Ernährungsumstellung	126
Kleines Abc zu den Rezepten und verwendeten Lebensmitteln	130
 Nachschlag	 138
Ganz persönlich	139
Sachregister	140