

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 So funktioniert das Früchtefasten
- 10 Genießen, entsäuern, leichter werden
- 18 Kleine und große Fastengeschenke
- 24 Ihre täglichen Fastenrituale
- 32 Ihre Fastenzeit: Tag für Tag
- 47 Köstliche Rezepte für das Früchtefasten
- 48 Einstimmendes
- 60 Fruchtiges
- 76 Saftiges
- 90 Gemüsiges
- 102 Cremiges
- 109 Service
- 109 Nützliche Adressen
- 110 Rezeptregister
- 111 Sachverzeichnis