

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Kapitel 1	
Die Bulletproof-Prinzipien	15
Kapitel 2	
Machen Sie Ihr Essen Bulletproof	35
Kapitel 3	
Bulletproof-Tipps und -Techniken	59
Kapitel 4	
Zu den Rezepten	67
Kapitel 5	
Hauptgerichte	77
Kapitel 6	
Beilagen und Salate	127
Kapitel 7	
Suppen und Brühen	159
Kapitel 8	
Smoothies und Lattes	177
Kapitel 9	
Desserts	189

Kapitel 10

Würzsalz, Würzbutter und Würzmittel.....213

Schlusswort.....221

Muster für Fastentage.....223

Muster für das intermittierende Bulletproof-Fasten226

Danksagung228

Register.....230