

# Inhalt

Vorwort	7
Das neue Programm wirkt doppelt	8
Auf einen Blick	10
Ein Plus für die Gesundheit	12
Plötzlich neue Essgewohnheiten	14
Vegan, vollwertig, natürlich, gut	16
2 Tage vegan fasten – Pläne für 7 Wochen	18
5 Tage vegan genießen – Inspirationen	20
Abnehmen und schlank bleiben – einfache Rezepte schnell gekocht	23
Frühstück	26
Salate	36
Suppen	48
Gemüse	60
Der reine Genuss – Rezepte für ein leichtes Leben	74
Snacks & Salate	76
Suppen & Eintöpfe	88
Hauptgerichte	99
Fruchtig & süß	114
Rezeptregister	128