

INHALT

Einführung	6
Kapitel 1 – Entgiften mit Rohkost	9
Leben in einer Welt voller Schadstoffe	10
Die Verdauung – der Grundstein unserer Gesundheit	12
Das <i>Raw Detox</i> -Programm	16
Entgiften Sie Ihr tägliches Leben	17
Kapitel 2 – Vorbereitung	19
Rohköstliche Vorratshaltung	19
Besondere Zutaten	20
Der <i>Raw Detox</i> -Einkaufszettel	22
Tipps für den Umgang mit Obst und Gemüse	23
Küchengeräte und Utensilien ...	24
Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel	28
Weitere Detox-Möglichkeiten	30
Bevor es losgeht	32
Kapitel 3 – Der <i>Raw Detox</i>-Plan	35
Saftiges Frühstück, rohköstlicher Mittagsschmaus und das Abendessen aus dem Mixèr	36
Der <i>Raw Detox</i> -Tagesplan	38
Die <i>Raw Detox</i> -Top-12	42
Tipps und Tricks rund um die Entgiftung	46
Der zuckerreduzierte 7-Tage-Entgiftungsplan	48
Der fettarme 7-Tage-Entgiftungsplan	50
Entgiften im Winter	52
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	52
Noch mehr Rohkost-Tipps	53
Nach der Entgiftung	53

Kapitel 4 – Die Rezepte	55
Detox-Säfte	56
Smoothies	59
Getränke – wohltuend und lecker	69
Suppen	91
Salate	105
Hauptgerichte – herzhaft und süß	129
Desserts – rohkostliche Entgiftungshelfer	151
Saucen, Dips und Aufstriche	165
 Anhang	
Glossar	170
Verzeichnis der Rezepte	172
Bezugsquellen	173
Literaturverzeichnis	174
Dank	174
Über die Autorin	175