

INHALT

Vorwort 7

Was ist Paleo? 11

Der Lebensstil der steinzeitlichen Jäger und Sammler 11

Der Lebensstil der heutigen Städter
und Büromenschen 12

Der urbane Jäger und Sammler 13

Paleo-Lebensmittelliste 15

Paleokonforme Lebensmittel 15

Nicht paleokonforme Lebensmittel 18

Tipps zur Umsetzung des Paleo-Lifestyles im Berufsalltag 21

REZEPTE

Basics zum Vorbereiten 27

Paleo-Frühstück 49

Paleo-Lunch 70

Paleo-Snacks 119

Detox- und Powerdrinks 143

Paleo online bestellen 158