

Inhalt

Auf ein Wort	8
Vorbereitung	10
Teil 1 - Rezepte	11
Smoothies	12
Grundrezept Smoothie	13
Bananensmoothie	13
Brennnesselsmoothie	13
Brennnessel-Ananas-Smoothie	13
Erdbeer-Minze-Smoothie	13
Himbeer-Löwenzahn-Smoothie	13
Kohlrabi-Smoothie	14
Kumquat-Smoothie	14
Löwenzahn-Smoothie	14
Radieschen-Smoothie	14
Smoothie «Du Jardin»	14
Tropical Smoothie	15
Frühstück	16
Hirsemüsli	16
Quinoa-Müsli	16
Obstsalat	16
Warme Mahlzeiten	17
Omelette mit Porree	17
Pellkartoffeln mit Möhrensalat	17
Omelette mit Hanfsamen	17
Konjaknudeln pikant	17
Konjakspaghetti mit Rührei	18
Quinoa mit Avocado und Ei	18
Kokos-Quinoa mit Datteln	18
Kokos-Blaubeer-Quinoa	18
Spargel mit Bio-Butter	18
Spargel mit Chiasamen	19
Konjaknudeln mit Champignons	19
Amaranth mit Avocado	19
Brennnesselspinat	20
Bratkartoffeln mit Möhrensalat	20
Warmer Kartoffelsalat	20
Süßkartoffel-Kokoscremesuppe	20
Kokosgemüsepfanne	21
Zucchini-Pfanne	21
Porree-Zucchini-Suppe	21
Bratkartoffeln mit Tomate und Ei	22
Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus	22
Hokkaido Suppe	23
Hokkaido-Kokos-Suppe	23
Basische Pommes	24
Strammer Käse-Max	24
Gurken-Spaghetti	24
Riesenbovist	25

Salate	26
Avocado-Salat	26
Bunter Teller	26
Bunter Möhrensalat	26
Paprika-Bananensalat	27
Tomatensalat mit Tzatziki	27
Desserts	28
Obstsalat	28
Erdbeer-Dessert	28
Erdbeer-Bananen-Salat	28
Apfel-Dinkel-Pfannkuchlein	28
Mango-Eis	29
Erdbeer-Bananeneis	29
Quinoa-Apfel-Blaubeer-Dessert	29
Blaubeerpfannkuchen	29
Sauce und Dipp	30
Tomatensauce	30
Tzatziki mit Schnittlauch	30
Avocadocreme	30
Getränke	31
Bio-Kakao	31
Kokos-Ananas-Drink	31
Möhren-Orangensaft	31
Gemüsesaft	31
Gemüse-Obstsaft	31
Zitronenwasser	31
Ingwerwasser	32
Minzwasser	32
Colawasser	32
Kräutertee	32
Brote	33
Dinkel-Apfelbrot	33
Dinkel-Hanfbrot	34
Dinkel-Hirse-Mandel-Brot	34
Hirsebrot	35
Saatenbrot	35
Dinkel-Champignonbrot	35
Quinoabrot	36
Dinkel-Möhrenbrot mit Kernen	36
Teil 2 - Super-Foods	38
Superfood	39
Ananas	41
Brennnessel	42
Brokkoli	43
Chiasamen	44
Chlorella-Algen	45
Datteln und Feigen	46
Hanf	47
Kokosnuss	48
Löwenzahn	50
Pseudogetreide	51

Sprossen	52
Tomaten	53
Teil 3 - Hätten Sie`s gewusst?	54
Mineralstoffe und Spurenelemente	55
Enzyme	55
Vitamine	56
Sekundäre Pflanzenstoffe	56
Freie Radikale	57
Antioxidantien	58
Bitterstoffe	58
Industrienahrung	59
Lebensmittel	60
Salz	60
Ohne Zucker kein Leben	61
Die 100 Namen des Zuckers	61
Heißhunger und Zuckersucht	63
Teil 4 - Unglaublich! ... aber wahr	65
Der Weizen und die Weizenwampe	66
Die Milchlüge	68
Alkohol	71
Kaffee	73
Teil 5 - Basische Lebensmittel	74
Obst	75
Pilze	75
Gemüse	76
Kräuter und Salate	76
Sprossen und Keime	77
Nüsse und Samen	78
Eiweiß	78
Nudeln	79
Getränke	79
Kombinieren Sie saure Lebensmittel!	80
Gute Säurebildner	80
Schlechte Säurebildner	81
Bewegung tut so gut	82
Wissenswertes	83
Wasser	83
Basisches Fußbad	83
Bewegung	83
Bürstenmassage	83

Säure auf der Haut	83
Kokosöl	84
Fastenzeit	84
Entgiftung und Darmunterstützung	84

Teil 6 - Abnehmtagebuch **85**

Ziel erreicht	116
Vita	117
Literaturempfehlung	118
Gesund mit Basischer Ernährung	119
Arthrose & Co! Wirklich unheilbar?	119
Schlüssel zum Glück	120
Single-Kochbuch	120
Letting go	121
EMDR - Unterstützung beim Abnehmen	122