
BASICS

Das Basenfasten

**MEIN PERFEKTER
BASENTAG**

12

**WIE GEHT
BASENFASTEN?**

14

**DIE 10 GOLDENEN
WACKER-REGELN**

22

**BASISCHE LEBENSMITTEL,
DIE IHNEN GUTTUN**

24

**MEINE BESONDEREN
BASISCHEN
LEBENSMITTEL**

28

**DAS BASENFASTEN-
PROGRAMM
AUF EINEN BLICK**

34

**BASISCH GENIESSEN
LEICHT GEMACHT**

36

**MEIN DANK
GEHT AN**

160

Stichwortverzeichnis

161

**Rezept- und
Zutatenverzeichnis**

163

Rezepte nach Jahreszeiten

167

BAS ISCH

Die Rezepte

MORGENS

46

Tee, Säfte, Smoothies

46

Müslis und Obstsalate

58

Warme Frühstücke

66

MITTAGSSALATE

70

Salatdressings

70

Blattsalate

74

Rohkost

80

Mal was anderes

88

THERMOMIX-REZEPTE

92

SUPPEN

96

GEMÜSE FÜR MITTAGS UND ABENDS

106

Gemüseklassiker

106

Aus dem Backofen

118

Schnelle Gerichte

122

Spiralizer

132

Fürs Büro

136

Schön für Gäste

144

SÜSSES

152