

BAS ICS

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		SUPPEN	
	46		96
Tee, Säfte, Smoothies		GEMÜSE FÜR	
	46	MITTAGS UND ABENDS	
Müslis und Obstsalate			106
	58	Gemüseklassiker	
Warme Frühstücke			106
	66	Aus dem Backofen	
MITTAGSSALATE			118
	70	Schnelle Gerichte	
Salatdressings			122
	70	Spiralizer	
Blattsalate			132
	74	Fürs Büro	
Rohkost			136
	80	Schön für Gäste	
Mal was anderes			144
	88	SÜSSES	
THERMOMIX-REZEPTE			152
	92		