

INHALT

Einleitung	4
„Eat Good Food“ mit Mrs Flury	6
Gut essen und glücklich sein	8
Ausgewogen pflanzlich essen	10
Nutritionsempfehlung für das Buch	12
Meine Küche	13
Frühstück	14
Porridge-Baukasten	22
Mittag	50
Abendessen	84
Unterwegs	118
Gesunde Süßigkeiten	142
Meine Standardvorräte	168
Vielen Dank	170
Rezept-Register	172
Zutaten-Register	174