

Inhalt

WILLKOMMEN BEI GOODFUL 8
ÜBER DIESES BUCH 11
VORRÄTE 12
ERNÄHRUNGSWEISEN 16
ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT 19
ERNÄHRUNG UND STIMMUNG 20
ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT 21
WAS HAT WANN SAISON? 22
LAGERUNG VON LEBENSMITTELN 24
UMRECHNUNGSHILFEN 28

Frühstück 31

Gerichte zum Vorbereiten 57

Für Singles 85

Getränke 113

Abendessen 135

Snacks 175

Süßes 197

Saucen 223

EINKAUFSLISTEN FÜR DIE GERICHTE ZUM VORBEREITEN 248

DANK 251

REGISTER 253