

# 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

---

EINKAUFLISTEN FÜR DIE GERICHTE ZUM VORBEREITEN 248
DANK 251
REGISTER 253