

# INHALT

## KAPITEL 3

### **EINLEITUNG**

MEINE AUTOIMMUN-  
HEILUNGSGESCHICHTE

1

### **KAPITEL 1**

ÜBER DAS  
AUTOIMMUN-PROTOKOLL

4

## KAPITEL 2

FRÜHSTÜCK IM BETT

27

## KAPITEL 4

AIP-GRUNDREZEPTE

17

VORSPEISEN, DIPS & SNACKS

41

**KAPITEL 5**  
SUPPEN, SALATE  
UND BEILAGEN  
57

**KAPITEL 7**  
FEIERTAGSLIEBLINGE  
155

**KAPITEL 6**  
HAUPTGERICHTE  
UND PROTEINE  
FÜR JEDEN HEISSHUNGER  
91

**KAPITEL 8**  
DESSERTS  
UND GETRÄNKE  
167

DANKSAGUNG 183  
ÜBER DIE AUTORIN 184  
INDEX 186