

Inhaltsverzeichnis

- 06** Die vegetarische Ernährungsform
- 10** Die Stoffwechselkur und die Nährstoffe
- 18** Die Stoffwechselkur und der Darm
- 24** Der Säure-Basen Haushalt und die Auswirkung auf den Stoffwechsel
- 32** Aktivatoren und die Stoffwechselkur.
Das kleine Plus.
- 36** Die neue Berechnungsmethode und die vegetarische Stoffwechselkur
- 40** Der Ablauf der 21-Tage Stoffwechselkur
vegetarisch
 - 45 › Die Ladephase
 - 46 › Die Diätphase
 - 54 › Die Stabilisierungsphase
 - 55 › Die Testphase

58 Rezepte

60 Hinweise zu den Rezepten

64 Rezepte für die Diätphase

- 65 › Das Frühstück
- 67 › Vorspeisen (Suppen)
- 75 › Rezepte für möglichst schnellen Abnehmerfolg
- 95 › Weitere Rezepte

114 Rezepte für die Stabilisierungsphase

153 Rezeptverzeichnis

156 FAQs – Fragen und Antworten

163 Informationen für den behandelnden
Arzt zur vegetarischen Stoffwechselkur
auf homöopathischer Basis

164 Bezugsquellen

165 Quellenangaben