

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