

VORWORT

— 5 —

Vorspeisen

— 7 —

FÜR DEN BESONDEREN SCHLIFF! 34

Hauptspeisen

— 53 —

POWERPROTEINE FÜR VEGGIES! 60

SATTMACHER-SALATE 62

KLEINE, FEINE EXTRAS 86

Nachspeisen

— 105 —

SAISONKALENDER

— 130 —

KURZ VORGESTELLT

— 133 —

REGISTER

— 146 —

IMPRESSION

— 150 —