

## Inhalt

### EINLEITUNG 6

**FRÜHSTÜCK** <sub>10</sub>  
Leckeres aus Milch 20

**MITTAGESSEN** <sub>28</sub>  
Tolles Getreide 34

**ABENDESSEN** <sub>52</sub>  
Fleisch und Fisch 60  
Fabelhafte Eier 61  
5 x Obst und Gemüse 68

**SNACKS & SÜSSES** <sub>78</sub>  
Süße Sachen 92

Register 110  
Über die Autorin 112