

Inhalt

EINLEITUNG 6

FRÜHSTÜCK₁₀

Leckeres aus Milch 20

MITTAGESSEN₂₈

Tolles Getreide 34

ABENDESSEN₅₂

Fleisch und Fisch 60

Fabelhafte Eier 61

5 x Obst und Gemüse 68

SNACKS & SÜSSES₇₈

Süße Sachen 92

Register 110

Über die Autorin 112