

# Inhalt

Vorwort 6

## **Pescetarier sind die schöneren Menschen 11**

Pescetarier ist die beste Lebensform – eine Ernährungsumstellung ohne Stress! 12

Gut für Mensch, Tier und Umwelt 15

Vergiss den Schweinebraten, Fisch macht schön! 19

## **Bewusstes Leben, bewusste Ernährung 25**

Ein gemachtes Bett und eine Nase zum Frühstück 26

Die Mang'sche Formel: Fünf einfache Schönheitsrituale 29

Pescetarische Ernährung und Sport 40

Schluss mit dem emotionalen Essen! 44

Nachhaltige Erfolge durch Intervallfasten 51

## **Basiswissen Fisch und Beautyfood im Alltag 55**

Meine Lieblingsfische – Milder Hochgenuss aus dem Süßwasser 57

Die besten Seefische, aromatische Köstlichkeiten 60

Delikate Meeresfrüchte und Krebstiere 63

Alltägliche Lebensmittel für schöne Haut und volles Haar 66

Prof. Mangs Grüntee-Beauty-Maske 69

## **Iss dich schön! Mein pescetarisches Kochbuch für die Schönheit 75**

Fischgerichte 76

Gefüllter Egli mit Mangold oder Spinat 79

„Müllerin“ mit Mandelblättchen, Dill und Pellkartoffeln 83

Kabeljau mit Dinkel-Gemüse 87

Quinoa-Meeresfrüchte-Paella 91

Mediterrane Scholle mit Fenchel und Tomaten 95

Waller im Wurzelsud 99

Wilder Wolfsbarsch auf Spargel 103

Zander-Linsen mit Zitronengras und Minze 107

Vegetarische Rezeptideen 110

Flavoured Water und Beauty-Smoothies 126