

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 Pelkartoffeln 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