

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	8
Meine kulinarische Reise	10
Meine Ernährungsphilosophie	12
Grundregeln, die für jeden Salat gelten	14
Welche Zutaten ein gesunder Salat braucht	16
Tipps für einen gesunden Salat	18
Ein Blick in die Vorratskammer und in den Kühlschrank	20
Basiszutaten für ein Dressing	22
Wichtige trockene Zutaten oder Zutaten aus der Dose	24
Allgemeine Hinweise	28
 FRÜHLING	 30
SOMMER	64
HERBST	106
WINTER	142
 Register der Rezepte	 178
Über die Autorin	180
Dank	182
Impressum	183