

# INHALT

Einführung . . . . .	2
PRINZIP 1 – Nutzen Sie Nahrungsmittel als Ihre Apotheke . . . . .	17
PRINZIP 2 – Schöpfen Sie aus den Farben des Regenbogens . . . . .	31
PRINZIP 3 – Folgen Sie der 75-Prozent-Regel . . . . .	38
PRINZIP 4 – Die richtigen Bohnen, Körner, Nüsse und Samen . . . . .	43
PRINZIP 5 – Fleisch ist Ihre Medizin . . . . .	53
PRINZIP 6 – Seien Sie wählerisch bei Huhn, Eiern und Fisch . . . . .	65
PRINZIP 7 – Genießen Sie zu jeder Mahlzeit Fett . . . . .	71
PRINZIP 8 – Vermeiden Sie (die meiste Zeit) Milchprodukte . . . . .	78
PRINZIP 9 – Essen Sie regenetarisch . . . . .	83
PRINZIP 10 – Die Droge Zucker gibt es nur hin und wieder . . . . .	91
PRINZIP 11 – Verlassen Sie sich nicht auf Kaffee und Alkohol . . . . .	98
PRINZIP 12 – Mit individualisierter Ernährung zu optimaler Gesundheit . . . . .	103
PRINZIP 13 – Alles auf neu: mit Bedacht reinigen und entgiften . . . . .	111

PRINZIP 14 – Schätzen Sie Risiken und Vorteile einer veganen Ernährung für sich ein . . .	121
PRINZIP 15 – Essen für einen gesunden Darm. . . . .	127
PRINZIP 16 – Essen für ein langes Leben . . . . .	136
PRINZIP 17 – Gutes Essen hebt die Stimmung. . . . .	144
PRINZIP 18 – So wird gesunde Ernährung erschwinglich . . . . .	151
PRINZIP 19 – Die Kinder essen, was auf den Tisch kommt . . . . .	158
PRINZIP 20 – Behalten Sie gesunde Angewohnheiten bei. . . . .	165
PRINZIP 21 – Fangen Sie noch heute mit Ihrer veganen Ernährung an. . . . .	171
Pegan kochen . . . . .	180
Frühstück . . . . .	188
Suppen und Salate . . . . .	203
Vorspeisen. . . . .	219
Beilagen . . . . .	245
Snacks. . . . .	260
Desserts. . . . .	267
Danksagung . . . . .	274
Über den Autor . . . . .	276
Anmerkungen. . . . .	279
Stichwortverzeichnis . . . . .	283