

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

vi INHALTSVERZEICHNIS

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 peganen 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