

INHALT

VORWORT	6
---------	---

THEORIE	8
----------------	----------

Die Basis – wie koche ich »gesund«?	10
-------------------------------------	----

REZEPTE	14
----------------	-----------

Basics	16
Von der Theorie in die Praxis	28

Frühstück	38
Eine Frage des Timings	48

Kalte Hauptgerichte	66
Schritt für Schritt gesünder leben	90

Warme Hauptgerichte	106
Pflanzenbasiert essen? Gewusst wie!	140

Desserts & Snacks	162
Echte Hilfe bei Heißhunger	176

SERVICE	186
Autoren & Fotografen	186
Rezeptregister	187
Impressum	192