

Inhalt

EINLEITUNG: ES IST *KEINE* REDUKTIONSDIÄT! • 7

TEIL 1

Die Wissenschaft hinter der nordischen
Ernährungsweise • 11

TEIL 2

Die Prinzipien der nordischen
Ernährungsweise • 33

TEIL 3

Mahlzeitenpläne und Rezepte • 61

REGISTER • 233