

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Was gibt es heute zu essen? 4**
- 2 Weder Fleisch noch Fisch 5**
- 3 Warum Vegetarier? 7**
- 4 Die Ernährungspyramide 11**
- 5 Alternativen für Fleisch und Fisch 12**
- 6 Lecker und gesund 15**
- 7 Süßes und Suppe 16**
- 8 Butter, Käse und Eier 18**
- Glossar 20**
- Erfahre noch mehr 22**
- Kennst du diese Bücher schon? 23**