

- 7 Unsere Geschichte**
- 15 Kleine Bausteine – erstaunliche Wirkung**
- 16 Mikronährstoffreiche Ernährung verstehen**
- 19 Mikronährstoffe im Überblick**
- 26 Beschwerden und Krankheiten vorbeugen**
- 36 Warum die Mikronährstoff-Küche so genial ist**
- 43 Mikronährstoff-Küche – ganz praktisch**
- 44 So gewinnst du schnell einen Überblick**
- 53 Gute Vorbereitung ist alles**
- 60 Die Vorgehensweise: step by step**
- 63 Finde deinen eigenen Weg**

- |     |   |     |                                      |
|-----|---|-----|--------------------------------------|
| 71  | <b>Die Rezepte</b>                      | 124 | <b>6 Good Mood Food</b>              |
| 72  | <b>1 Gemüse &amp; Beeren</b>            | 125 | Snacken auf höchstem Niveau          |
| 73  | Gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe | 134 | <b>7 Protein extra</b>               |
| 84  | <b>2 Greens</b>                         | 135 | Fürs Immunsystem und für die Muskeln |
| 85  | Reinigen und aufbauen                   | 142 | <b>8 Adaptogene</b>                  |
| 98  | <b>3 Kreuzblütler</b>                   | 143 | Stress lass nach                     |
| 99  | Eine krebshemmende Familie              | 148 | Rezept- und Zutatenverzeichnis       |
| 106 | <b>4 Fermentiertes</b>                  | 149 | Stichwortverzeichnis                 |
| 107 | Für eine gesunde Darmflora              | 151 | Empfehlungen von Dr. Regina Kratt    |
| 112 | <b>5 Nüsse &amp; Saaten</b>             |     |                                      |
| 113 | Satt mit besten Fetten und Proteinen    |     |                                      |