

INHALT

RATGEBER 6

Älter werden mit Genuss 6

Rundum gut versorgt mit Nährstoffen 8

Tipps und Tricks fürs Kochen allein 10

Aufstrich-Ideen
für Frühstück und Brotzeit 14

Getränke-Ideen:
geschmackvolle Durstlöscher 16

SALATE ZUM SATTESSEN 18

Einmal kochen, mehrmals essen:
Sattmachersalate 28

AUS DEM SUPPENTOPF 44

Kaltschalen 52

HAUPTSACHE FLEISCH & FISCH	62
---	-----------

Einmal kochen, mehrmals essen: bunte Pfannen	82
---	----

VEGETARISCH SCHLEMMEN	92
----------------------------------	-----------

Nährstoffplus – etwas mehr geht noch	102
Nachsalzen überflüssig	120

SÜSSE VERFÜHRER	130
------------------------	------------

Gesunder Knabberspaß	140
----------------------	-----