

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 SATTESEN 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

Register/Impressum

148/151