

**BASENFASTEN-
BASICS**
12

**MEIN SCHNELLER
BASENFASTENTAG**
20

**DIE 10 GOLDENEN WACKER-
REGELN**
28

**BASENFASTEN IN
BERUF UND ALLTAG**
30

**DIE FLOTTEN FÜRS
BÜRO UND FÜR UNTERWEGS**
40

**BASENFASTEN HEISST: OBST
UND GEMÜSE SATT**
42

**RICHTIG EINKAUFEN
UND ZUBEREITEN**
54

DIE OPTIMALE VORBEREITUNG

64

7 TAGE BASENFASTEN AUF EINEN BLICK

74

1. Tag (Freitag) – Ihr Speiseplan

76

2. Tag (Samstag) – Ihr Speiseplan

78

3. Tag (Sonntag) – Ihr Speiseplan

80

4. Tag (Montag) – Ihr Speiseplan

82

5. Tag (Dienstag) – Ihr Speiseplan

84

6. Tag (Mittwoch) – Ihr Speiseplan

86

7. Tag (Donnerstag) – Ihr Speiseplan

88

WIE GUT WERDEN SIE IHRE SÄUREN LOS?

90

Fixe Frühstücksideen

100

Mittags im Büro

104

Abends etwas Warmes

118

SO ERHALTEN SIE

IHREN ERFOLG

128

Rezeptregister

134

Stichwortverzeichnis

136