

**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**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autorin kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« gearbeitet.

Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.