

BASENFASTEN- BASICS	DIE FLOTTER FÜRS BÜRO UND FÜR UNTERWEGS
12	40
MEIN SCHNELLER BASENFASTENTAG	BASENFASTEN HEISST: OBST UND GEMÜSE SATT
20	42
DIE 10 GOLDENEN WACKER- REGELN	RICHTIG EINKAUFEN UND ZUBEREITEN
28	54
BASENFASTEN IN BERUF UND ALLTAG	
50	

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.