

INHALT

6 01 | DIE MO•AI IDEE

16 02 | DAS MO•AI DETOX

- 18 Das Konzept
- 20 Was ist erlaubt / verboten?
- 23 FAQ - häufig gestellte Fragen
- 26 Erfahrungen
- 28 Der Ablauf
- 36 Wochenplan für 21 Tage
- 38 Meal Prep
- 41 Wie geht es danach weiter?

42 03 | REZEPTE

- 44 Kick-Start
- 64 Frühstück
- 92 Pasta
- 114 Reis und Quinoa
- 132 Eat more Veggies
- 156 Salate, Bowls und Dressings
- 176 Suppen
- 194 Sweet Treats

220 Register

222 Danke

222 Über die Autorin

223 Impressum