

# Inhaltsverzeichnis

## VORWORT & EINLEITUNG

- 9 Einfach natürlich
- 11 Die Ernährung als ganzheitliche Energiequelle
- 12 Eine Form von Selbst-Respekt
- 15 Einkaufen. Zubereiten und Genießen
- 18 Die Natur – (m)ein Kraftort
- 23 Mehr Ausgleich im Alltag
- 30 Meine liebsten Helfer in der Küche
- 34 Was ist in meinem Küchenschrank?

## REZEPTE

- 37 Frühstück
- 87 Salzig in den Tag
- 105 Lunch & Dinner
- 115 Salate & Gemüse
- 145 Reis & Getreide
- 168 Suppen
- 180 Pastagerichte
- 194 Fladenbrote & Tacos
- 207 Kartoffelgerichte
- 218 Desserts

## ANHANG

- 243 Ein Danke von Herzen an Euch
- 244 Ein spezielles Danke
- 246 Rezeptübersicht
- 250 Rezeptregister