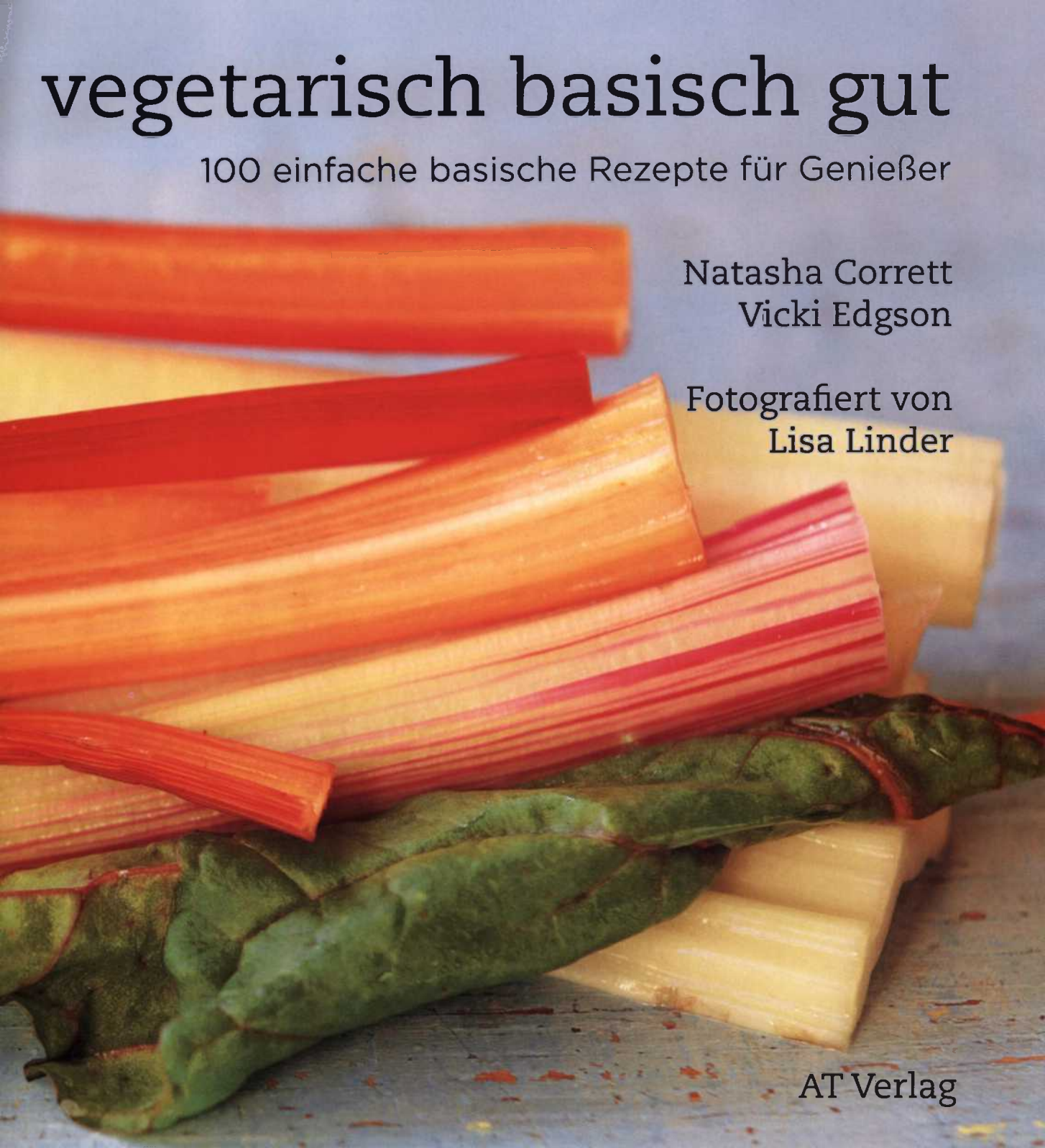


vegetarisch basisch gut



100 einfache basische Rezepte für Genießer

Natasha Corrett
Vicki Edgson

Fotografiert von
Lisa Linder

AT Verlag

Inhalt

Unsere Geschichte, unsere Leidenschaft	6
Die Grundlagen ausgewogener Ernährung	8
Die Lebensmittelgruppen	12
Neue Essgewohnheiten erlernen	20
Vorbeugen ist besser als heilen	24
Wie ticken Sie?	27
So gelingt es Schritt für Schritt	30
Die Reinigungsphase	32
Die dauerhaft basische Ernährung	38

Die Rezepte

Frühstück	44
Vorspeisen und Suppen	62
Salate	86
Hauptgerichte	106
Süßes und Snacks	148
Desserts	168

Register und Rezeptverzeichnis	190
--------------------------------	-----

Die verwendeten Symbole (siehe dazu Seite 11)

- ♥♥♥ extrem basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- ♥♥ sehr basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- ♥ basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- 🌱 vegan