

Laura Koch

ESSEN GENIESSEN GESUND BLEIBEN

Ernährung
als Medizin

70 genial
einfache Rezepte

atVERLAG

INHALTS- VERZEICHNIS

- 6 Warum noch ein Kochbuch?
- 8 Weshalb Essen unsere tägliche Medizin ist
- 11 Wann Verdauung und Regeneration stattfinden
- 16 Besonders verträgliche Lebensmittel
- 30 Was Sie in diesem Kochbuch nicht finden
- 32 Wie die Rezepte aufgebaut sind
- 35 **Frühstück**
- 65 **Mittagessen**
- 99 **Abendessen**
- 129 **Desserts**
- 147 **Getränke**
- 167 **Basisrezepte**
- 192 Wer steckt dahinter?
NHK und Hof Weissbad stellen sich vor
- 196 Literaturverzeichnis
- 204 Rezeptregister