Inhalt

Vorwort 9

Lebensmitteltabelle 11

Was ist Vollwerternährung 17

Salate 23

Backwaren 47

Brote 48

Gebäck 69

Kuchen 81

Spezialitäten 138

Suppen, Saucen, Hauptgerichte 143

Suppen 143

Eintopfgerichte 153

Saucen 160

Hauptgerichte 168

Gemüse 212

Desserts 230

Anhang 281