



## Inhaltsverzeichnis

<i>Wie alles begann.....</i>	6
<i>Warum anti-entzündlich ernähren?.....</i>	8
<i>Dein Darm – das Fundament für Gesundheit &amp; Wohlbefinden .....</i>	9
<i>Einkaufslisten.....</i>	20
<i>Basics.....</i>	27
<i>Frühstück .....</i>	45
<i>Wärmende Köstlichkeiten .....</i>	59
<i>Veggie.....</i>	77
<i>Pasta &amp; eine Pizza .....</i>	97
<i>Fleischeslust .....</i>	117
<i>Süße Hauptgerichte .....</i>	131
<i>Backen und süße Leckereien.....</i>	147
<i>Stichwortverzeichnis.....</i>	170