

Inhaltsverzeichnis

Gesund & günstig essen – eine Einführung	10
Frühstück & Brote	28
Suppen & Vorspeisen	46
Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch	60
Hauptgerichte ohne Fleisch	88
Snacks & Süßes	146
Selbst gemacht	164
Vorratsliste & Speisepläne	182
Register	190