

- 7 **Unsere Geschichte**
- 15 **Kleine Bausteine –
erstaunliche Wirkung**
- 16 **Mikronährstoffreiche
Ernährung verstehen**
- 19 **Mikronährstoffe im Überblick**
- 26 **Beschwerden und Krank-
heiten vorbeugen**
- 36 **Warum die Mikronähr-
stoff-Küche so genial ist**
- 43 **Mikronährstoff-Küche –
ganz praktisch**
- 44 **So gewinnst du schnell
einen Überblick**
- 53 **Gute Vorbereitung ist alles**
- 60 **Die Vorgehensweise:
step by step**
- 63 **Finde deinen eigenen Weg**

71	Die Rezepte	124	6 Good Mood Food
72	1 Gemüse & Beeren	125	Snacken auf höchstem Niveau
73	Gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe	134	7 Protein extra
84	2 Greens	135	Fürs Immunsystem und für die Muskeln
85	Reinigen und aufbauen	142	8 Adaptogene
98	3 Kreuzblütler	143	Stress lass nach
99	Eine krebshemmende Familie	148	Rezept- und Zutatenverzeichnis
106	4 Fermentiertes	149	Stichwortverzeichnis
107	Für eine gesunde Darmflora	151	Empfehlungen von Dr. Regina Kratt
112	5 Nüsse & Saaten		
113	Satt mit besten Fetten und Proteinen		