

Inhalt

7 Jahre – das ist doch schon was!	4
Was wir von Oldtimern lernen können	6
Kräuter, Algen und Knollen sind die wahren Superhelden	8
Mit Fasten die Lebensuhr zurückdrehen	12
Warum Pflanzen die besseren Lebensmittel sind	15
Die Sache mit dem Insulin	20
Lebensmittel und ihre glykämische Last	24
Mehr als lecker: was funktionale Gewürze noch können	26
Alles eine Frage der Balance	29
Mein persönlicher Nummer-eins-Jungbrunnettipp: Vitalstoffe	30
Sprossen – gesunde Powerpakete	32
Unsterblichkeitspflanzen: wie wahre Wunder wirken	34
Was kann der Meta-Ernährungscode wirklich?	36
Was zählt, um lange jung und vital zu bleiben?	38
Dranbleiben! Ihre Reise in ein gesünderes Leben beginnt jetzt!	42
FRÜHSTÜCK	44
SALATE	72
HAUPTGERICHTE	100
VITAMINBOMBEN UND GEHEIMTIPPS	170
Zutaten- und Rezeptregister	188
Infos, Dank	191
Impressum	192