

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	4	Zusätzlich auf DVD ☺
Vorwort	5	
Alle Rezepte des Buches		
Einleitung		Zusätzlich:
Grundsatz der vitalstoffreichen Vollwertkost	7	Vegetarische Pizza
Literaturverzeichnis	11	
Frühstück und Abendbrot		
Getreide/Brot/Aufstriche		Gefilmte Rezeptanweisungen
Getreideschrot für das Frischkorn-Gericht	12	Getreideschrot und Frischkorn-Gericht (Frischkorn-Müsli)
Frischkorn-Gericht (Frischkorn-Müsli)	13	Dinkelbrot
Dinkelbrot	16	Apfel-Bananen-Aufstrich
Apfel-Bananen-Aufstrich	20	Gemischte Frischkost
Nougatcreme	22	Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln
Paprika-Butter	24	Schokoladenpudding
Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost		
Frischkost		Nährstoffe – Bausteine des Lebens
Apfel-Möhren-Frischkost	26	Kohlenhydrate
Feldsalat mit Kartoffelcreme	28	Fette
Italienischer Weißkohlsalat	30	Eiweiße
Wirsingsalat	33	Vitalstoffe
Gemischte Frischkost	36	
Nützliche Tipps		
Mittagessen		Tipps für eine gesunde Ernährung
Suppen		Küchen- und Einkaufstipps von A-Z
Sellerie-Creme-Suppe	41	Stichpunkte für zu Hause – Die ersten Schritte
Linsen-Gemüse-Eintopf	45	zum Erfolg
Anlagen		
Warme Hauptgerichte		Kollath-Tabelle in Bildern
Nudeln mit Tomatensoße	50	Übersicht: „Von der Normalkost zur Vollwertkost“
Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln	54	Beispiel-Tagesplan
Kartoffelecken mit Kräutercreme	61	Ernährungstagebuch-Vordruck
Desserts		
Schokoladenpudding	66	
Rührkuchen	68	