

Claudia Graf

KOCHEN MIT DEM MOND

Jeden Tag gesund essen und schlank bleiben.
Mit Farbtest für eine Kurzdiät,
über 100 Rezepten und Kalendarium bis ins Jahr 2000

Aquarelle von Irmtrud Stier

Mosaik Verlag

INHALT

Die Macht des Mondes	6
Die Wanderung des Mondes.	5
Die Pflanzen der Kräfte-Trigone.	9
Die Macht des Mondes - auf einen Blick.....	11
Gesundheit geht durch den Magen	12
Wann ißt man was?.....	13
Der Mond auf Lukullus' Spuren.	14
Der Mond läßt Pfunde purzeln!	16
Das Element Feuer - Rezepte für Fruchtpflanzen.	18
Das Element Erde - Rezepte für Wurzpflanzen.	38
Das Element Luft - Rezepte für Blütenpflanzen.	56
Das Element Wasser - Rezepte für Blattpflanzen.	70
Abnehmen und sich wohlfühlen mit Farben	92
Test: Welcher Farbtyp sind Sie?.....	94
Testauflösung	96
Ihre persönliche Ein-Tages-Diät	98
Mondkalender 1996 - 2000	104
Das Jahr 1996	106
Das Jahr 1997.....	110
Das Jahr 1998.....	114
Das Jahr 1999.....	118
Das Jahr 2000.....	122
Register	126
Impressum, Bildnachweis	127

