

Jacky Gehring

BodyReset[®]

Schnelle Küche

100 leckere
Rezepte für
den Alltag

Mit Beilage:
Wochenplan-Erhaltungsphase

LifeReset[®] Verlag



Vorwort
Liebe Leserinnen und Leser! 6

DAS BODYRESET- ERFOLGSPROGRAMM

Säurebildner durch Basenbildner
ersetzen. 10

DIE REZEPTE

Antipasti und
Salate **16**

Zucchini-Schinken-Röllchen *Seite 21*

Suppen und
Eintöpfe **34**

Melonengazpacho *Seite 39*

Fleischgerichte **64**

Gefüllte Knollensellerie *Seite 80*

Schnelle Rezepte
für eine ausgewogene
und gesunde
Langzeiternährung!

Hühnchengerichte 84

Mozzarella-Hühnchen Seite 91



Fischgerichte 102

Paniertes Pangasiusfilet Seite 113



Vegetarische Gerichte 118

Gemüse-Kokosmilch-Pfanne Seite 122



Zucchini-Spaghetti Seite 138



Bildnachweis – Impressum 142
Sach- und Rezeptregister 143