


Vicki Edgson  
Adam Palmer


# DARMGESUND

ERNÄHRUNGSPLAN MIT ÜBER 100 REZEPTEN  
FÜR GESUNDHEIT UND VITALITÄT

Auf der Grundlage des Gesundheitsprogramms  
von Elaine Williams und Stephanie Moore, Grayshott Spa



Fotografiert von Lisa Lindner



AT Verlag



# Inhalt

- 7 Vorwort: Der Weg zu wahrer Gesundheit
- 10 Einleitung
- 12 Wie der Körper funktioniert
- 16 Wissen, was man isst
- 18 Die Nahrungsmittelgruppen
- 38 Fermentierte Nahrungsmittel
- 44 Proteinreiche Fastenbrühen
- 48 So funktioniert der Darm-Ernährungsplan
- 50 So geht es weiter
  
- 55 Frühstück und kleine Gerichte
- 93 Suppen
- 116 Hauptgerichte
- 168 Gemüsebeilagen
- 194 Salate
- 220 Für besondere Anlässe
  
- 246 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 248 Bezugsquellen
- 248 Dank

