

ANGIE ALT
MIT JENIFER BEEHLER

DAS

AUTOIMMUN

KOCHBUCH

BOOKS  SUCCESS

INHALT

- 6 Vorwort
- 9 Einleitung
- 12 Was ist eine Autoimmunkrankheit?
- 14 Was ist das AIP eigentlich?
- 18 Übersicht: Ausschlussphase
- 20 Wiedereinführungen
- 24 Übersicht: Wiedereinführungsphase
- 26 Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung und Ernährungstagebuch

MEINE GESCHICHTE

- 28 Verweigerung
- 54 Wut
- 82 Angst
- 110 Leid
- 150 Akzeptanz

REZEPTE

- 31 Gerichte mit Fleisch
- 87 Suppen und Beilagen
- 137 Getränke und Desserts

- 84 Ein paar Worte über die Ausgewogenheit
- 134 Mein Po-Manifest
- 153 Mogeln
- 160 Was ich nicht wusste
- 172 Bei welchem Bauern kaufen Sie?
- 174 Quellennachweis
- 176 Danksagung
- 178 Kurz vorgestellt: die Autorinnen und die Fotografin
- 181 Index