

# Franziska Rubin

## Hauptsache Gesund Das Kochbuch

Reading excerpt  
[Hauptsache Gesund Das Kochbuch](#)  
of [Franziska Rubin](#)  
Publisher: Christian Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b19670>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# INHALT

Vorwort .....	6
<b>EINLEITUNG</b> .....	8
Fakten und Irrtümer rund ums Essen .....	10
Abnehmen: zehn Tipps zum Wunschgewicht .....	18
<b>REZEPTE</b> .....	20
<b>1. Frühstück</b>	
Was gibt's zum Frühstück? .....	24
Was darf's zu trinken sein? .....	29
Rezepte .....	32
<b>2. Brot</b>	
Brot-ein gesundes Lebensmittel? .....	48
Rezepte .....	52
<b>3. Marinaden, Dips und Dressings</b>	
Einmal Ölwechsel, bitte! .....	60
Rezepte .....	64
<b>4. Schnelle Rezepte</b>	
Schnelle Sattmacher .....	72
Wie viel Salz ist gesund? .....	76
Rezepte .....	80
<b>5. Hauptspeisen</b>	
Schatz, was kochen wir? .....	132
Die gesündesten Zubereitungsarten .....	138
Rezepte .....	140
<b>6. Süßes</b>	
Schon mal in die Falle getappt? .....	188
Rezepte .....	196
Register .....	212
Zum Weiterlesen, Impressum .....	216





Franziska Rubin

## [Hauptsache Gesund Das Kochbuch](#)

100 gesunde Rezepte für jeden Tag

224 pages,  
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)