



8 Zu diesem Buch

11 **Dr. Libbys**
Stoffwechsel-Geheimnis

12 Die richtige Ernährung – so funktioniert's!

29 **Power-Rezepte**

33 Frühstück

49 Smoothies und Drinks

59 Mittagessen

91 Snacks

103 Abendessen

135 Dressings und Würzsaucen

151 Desserts

168 Speisekammer-Grundausrüstung

169 Hinweise zur Lagerung

169 Glossar

172 Danksagung

173 Mehr über die Autorinnen

174 Rezeptverzeichnis