



7 **Basenfasten all'italiano:
so geht's**

8 **Abnehmen mit Genuss –
eben italienisch**

- 9 La Dolce Vita muss nicht sauer sein
- 10 Fasten mit italienischer Leichtigkeit
- 11 Wie war das noch mal mit Basenfasten?
- 13 Was ist an Säuren denn so schlimm?
- 14 Zu viele Säuren, zu viel auf den Hüften
- 15 Lassen Sie sich in meine Gemüsewelt entführen

18 **Auf was es ankommt –
die Basics**

- 18 Motivation
- 19 Obst und Gemüse pur
- 22 Genießen all'italiano
- 23 Das Trinken nicht vernachlässigen
- 25 Darmreinigung
- 29 Bewegung
- 30 Entspannung

33 **10 Wacker-Regeln für genussvolles
basisches Essen**

- 43 **Ihre italienische Basenfastenwoche**
- 43 Eine Woche lang nur Tomaten, Zucchini und Auberginen?
- 45 Auberginen – Melanzane
- 49 Zucchini – Zucchini
- 49 Tomaten – Pomodori
- 50 Oliven – Olive



- 53 Paprika – Peperone
- 53 Zwiebeln – Cipolle
- 54 Kräuter und Keimlinge
- 55 Basenfasten bei Ihrem Italiener um die Ecke
- 58 Der italienische Basenfastentag zu Hause

- 63 **Basenfasten mit italienischer Leichtigkeit**
- 64 Frühstücksideen all'italiano
- 70 Italienische Salat- und Rohkostideen
- 82 Antipasti

- 94 **Suppen auf italienische Art**
- 102 **Gemüsegerichte – Verdure e legume**
- 135 **Ausgeglichene Säure-Basen-Balance**
- 136 **Nach dieser Basenfastenwoche**
- 137 Gute Säurebildner
- 138 Schlechte Säurebildner
- 139 Wie sieht das praktisch aus?
- 140 Rezeptregister
- 141 Sachregister
- 144 Impressum