6 Liebe Leserin, lieber Leser

11 Wie alles begann

12 Unverbissen vegetarisch

29 Die Suche nach dem anderen Essen

30 Ab sofort ist selbst kochen angesagt

69 Erfahrungen mit der Umstellung

70 Weniger radikal, aber dafür nachhaltiger

85 Müssen Vegetarier Mangelerscheinungen befürchten?

86 Mit bloßem Weglassen ist es nicht getan

103 Tipps und Infos

104 Tricks und Strategien aus meinem (fast) veganen Leben

117 Meine Alltags-Rezepte

118 Meine veganen Rezepte

157 Register

159 Rezeptregister

aus: Klinger, Unverbissen vegetarisch (ISBN 9783830467335) © 2013 Trias Verlag