





- 12 Essen nach der OP – wie geht es weiter?
- 32 Was mich noch beschäftigt ...
- 39 **Rezepte: Lecker und gesund essen nach der OP**
- 40 Schnelle Gerichte für den Feierabend
- 64 Verwöhngerichte für Familie und Freunde
- 90 Leckeres zum Mitnehmen zur Arbeit
- 104 Feste feiern
- 112 Aufstriche und Dips
- 120 Geschenke aus der Küche
- 124 Knabberereien
- 134 Getränke
- 142 Rezept- und Zutatenverzeichnis

◀ Saaten cracker (S. 127) mit Koriander-Limetten-Dip (S. 118)