

- 
- 27 Erbsen-Hirse-Mandel-Brei
 - 28 Lachs-Buchweizen-Fenchel-Brei
 - 29 Forelle-Reis-Pastinaken-Brei
 - 29 Lachs-Blumenkohl-Apfel-Brei
 - 30 Rindfleisch-Kartoffel-Kohlrabi-Brei
 - 31 Rindfleisch-Nudel-Tomaten-Brei
 - 32 Couscous-Tomaten-Brei
 - 32 Quinoa-Grünkohl-Brei
 - 33 Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei
 - 33 Grünkern-Rote-Bete-Brei

34 ABENDS: VOLLMILCH-GETREIDE-BREI

- 36 Vollmilch-Getreide-Brei (Grundrezept)
- 38 Dinkel-Mango-Brei
- 39 Buchweizen-Pflaumen-Brei
- 41 Hirse-Pfirsich-Brei
- 42 Mehrkorn-Avocado-Brei
- 43 Grieß-Erdbeer-Brei
- 44 Amarant-Aprikosen-Brei
- 44 Grieß-Birnen-Brei
- 45 Hafer-Himbeer-Brei
- 45 Grieß-Heidelbeer-Brei

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Breie gekennzeichnet.

46 MORGENS UND NACHMITTAGS: OBST-GETREIDE-BREI

- 48 Obst-Getreide-Brei (Grundrezept)
- 50 Birne-Melonen-Reis-Brei
- 51 Melone-Hafer-Sesam-Brei
- 52 Pfirsich-Zwieback-Kokos-Brei
- 53 Heidelbeer-Grieß-Hanf-Brei
- 54 Zucchini-Physalis-Mehrkorn-Brei
- 56 Erdbeer-Hafer-Walnuss-Brei
- 57 Couscous-Feigen-Pistazien-Brei
- 58 Bananen-Dinkel-Sonnenblumen-Brei
- 59 Mango-Hirse-Mandel-Brei

- 60 Register
- 62 Impressum

