

© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

EATING *clean*

Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen
und für einen Neustart Ihres Körpers

Amie Valpone

VORWORT VON MARK HYMAN

FOTOS VON LAUREN VOLO

riva

Inhalt

Vorwort 7

WIE SIE IHRE ERNÄHRUNG UND IHR LEBEN ENTGIFTEN KÖNNEN 9

Selbst brave Mädchen können todkrank werden 11

Amies Eating-Clean-Manifest 18

Warum ist Entgiftung wichtig 22

Die 21-Tage-Eliminationsdiät 30

8 Schritte zur Reinigung und zum Aufbauen von
Energiereserven 41

Wiedereinführung von guten Lebensmitteln 61

Reisen, im Restaurant essen und Gäste bewirten 67

Entgiften Sie Ihre Pflegeprodukte 76

Entgiften Sie Wohnung und Büro 87

WIE VORBEREITET UND GEKOCHT WIRD UND ESSEN (WIRKLICH) LECKER SCHMECKT 99

LECKERE, KÖSTLICHE REZEPTE ZUM ENTGIFTEN 117

Guten Morgen: Frühstück und Brunch 119

Kleine Häppchen 147

Vorspeisen und Suppen 171

Schnelle Salate 207

Hauptgerichte 226

Mehr als nur eine Beilage 267

Erfrischende und stärkende Getränke 296

Dips, Aufstriche und Dressings 308

Süße Leckereien 338

ANHANG 377

Essensplan für die 2-Wochen-Entgiftung 379

Vorratsliste für entzündungsbekämpfende
Lebensmittel 383

Tests der Ganzheitlichen und Funktionellen
Medizin 385

Danksagung 389

REGISTER 390