

Inhalt

Einleitung: Was ist Paleo?	9
1. Weshalb Paleo gut für die Verdauung ist?	21
2. Leben mit Paleo	35
3. Was Sie in der Küche brauchen	43
4. Paleo-Vorräte für Speisekammer, Kühlschrank und Gefriertruhe	47
5. Obst und Gemüse in der Steinzeitkost	59
6. Knochenbrühen und Suppen	83
7. Speisepläne für einen Monat Simply Paleo	103
8. <i>Simply Paleo in der Familie</i>	171
9. Zauberei mit dem Schongarerer	181
10. Simply-Paleo-Gerichte zum Einfrieren	193
Bezugs- und Informationsquellen	222
Forschung	223
Dank	223
Über die Autorin	224