

INHALT

EINLEITUNG	10		
GESUND	20		
NAHRHAFTES FRÜHSTÜCKSIDEEN	26	ABENDESSEN UND BEILAGEN	
Saft aus Apfel, Minze, Spinat, Limette und Gurke	28	MIT SUPERFOODS	60
Tropischer Chiasamen-Pudding	31	Gegrillter Lachs auf Linsensalat	63
Himbeer-Chiasamen-Konfitüre	32	Kabeljau in Miso-Marinade en Papillote	64
Buttermilchbrot mit gerösteten Haferflocken	34	Thunfischsteak mit Mango-Gurken-Salsa	67
Haferflocken-Quinoa-Porridge mit gemischten Saaten	35	Rindersteak mit Bohnen-Fenchel-Püree	68
Porridge mit Apple-Pie-Gewürzen	36	Kürbis-Spaghetti mit Salbei-Walnuss-Pesto	71
Vegetarische Regenbogen-Frittata	38	Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen	72
		Lammsteaks mit Blumenkohl-Taboulé	74
NÄHRSTOFFREICHE MITTAGSGERICHTE UND SALATE	40	Wolfsbarsch-Ceviche mit Tomate, Zitrone und Chili	76
Kaltes Erbsensüppchen mit Kokos	43	Zucchini-Fenchel-Carpaccio	77
Kichererbsen à la Coronation Chicken	44	Salat mit Edamame, Zuckererbsen und Sellerie	81
Röstkürbis mit Emmer-Sumach-Salat	45	Gebackener Tandoori-Blumenkohl	82
Salat mit geröstetem Blumenkohl, Quinoa und Granatapfelkernen	48	Röstgemüse mit Bagna-cauda-Dressing	85
Salat mit Azukibohnen, Süßkartoffeln und Fenchel	50	Spargelsalat mit Haselnusskernen	86
Asiatischer Nudelsalat	52	GESUNDE SNACKS UND NICHT ZU SÜSSE DESSERTS	88
Waldorfsalat mit Garnelen	54	Gurken-Minze-Limonade	90
Thunfisch-Avocado-Tatar	56	Apfel- und Bananenchips	93
Gesunde Gemüse-Samosas	58	Rauchiger Hummus aus Bohnen	94
		Baba Ghanoush mit Minze	95
		Knusprige Kichererbsen	99
		Gegrillte Pfirsiche mit Granola-Crumble	100
		Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren	103
		Schokoladen-Avocado-Mousse	104

INHALT

SCHLANK	106	LEICHTE ABENDESSEN UND BEILAGEN	142
STARTE-WIE-DU-WEITERMACHEN-WILLST- FRÜHSTÜCK	112	Mexikanischer Garnelen-Cocktail	144
Beeren-Haferflocken-Smoothie	115	Gebratener Tintenfisch auf Fenchel-Apfel-Salat	147
Haferflocken mit Himbeeren und Honig	117	Lachs-Ceviche mit Grapefruit, Avocado und Minze	148
Rührei mit Spinat, Tomaten und Feta	118	Bohnen-Erbсен-Suppe	150
Zucchini-Omelett	121	Tamarinden-Garnelen	151
Gefüllte Champignons mit Quinoa und Spiegelei	124	Thunfisch-Gemüse-Spieße mit Wasabi-Dip	154
Tofu-Grünkohl-Pfanne	125	Asiatischer Krautsalat	156
LEICHTE MITTAGSSNACKS ZUM DURCHHALTEN	126	Brathähnchen mit Bohnen, Lauch und Spinat	157
Hähnchen-Quinoa-Saté in Reispapierrollen	128	Entenbrust mit Schmorfenchel und Orangen-Gremolata	160
Linsen-Karotten-Suppe mit Koriander	131	Marinierte Schweinelende auf Ingwer-Sushireis mit eingelegtem Gemüse	162
Harissa-Hummus mit Karotten auf Brot	132	Wild-Carpaccio mit Selleriesalat	164
Spinat-Sandwiches mit Eier-„Mayonnaise“	134	Marinierter Tomatensalat	167
Sushi-Handrollen mit Naturreis	135	NASCHEN OHNE SCHULDGEFÜHLE	168
Caesar Salad mit Huhn und Grünkohl	138	Grüner Eistee	170
Grüne Frühlingsswraps	141	Grünkohlchips mit Ahornsirup	173
		Rauchiges Gewürz-Popcorn	174
		Rote-Bete-Chips mit Kümmel	178
		Würziges Apfelsorbet	179
		Bananen-„Eis“	180
		Kokoseis am Stiel	181
		Karottenmakronen	184

<hr/>			
FIT	186	CARBOLOADING AM VORABEND	226
<hr/>		Sake-Miso-Muscheln mit Soba-Nudeln	228
BOOSTER-FRÜHSTÜCK	192	Südindisches Fisch-Curry	230
Bananen-Datteln-Frühstücksshake	194	Vollkorn-Kokos-Reis mit Ingwer	231
Beeren-Frühstücks-Bowl	196	Scharfe Fisch-Tacos	235
Joghurt-Pfirsich-Bowl	199	Hähnchen-Kichererbsen-Tajine	236
Pancakes mit Erdnussbutter und Himbeerkonfitüre	200	Knusprige Putenschnitzel mit Kartoffelsalat	239
Mexikanischer Obstsalat	204	Süßkartoffelchips mit Chermoula	241
Eier mit Speck – aus dem Ofen	205	<hr/>	
Burrito-Frühstück	208	PROTEINREICHE ERHOLUNG	
Huevos Rancheros	210	AM ABEND DANACH	242
<hr/>		Blumenkohlpizza	244
MITTAGSSNACKS FÜR AKTIVE TAGE	212	Gegrilltes Stubenküken mit geröstetem Maissalat	247
Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze	215	Party-Lachs mit Zitrone und Wasabi	250
Gemüse-Blauschimmelkäse-Salat mit kandierten Pekannüssen	216	Panzanella mit Hähnchenbrust	253
Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Räuchermakrele	219	Geschmortes Perlhuhn mit Knoblauch und Petersilie	254
Sushisalat	220	Würzige Köfte mit Bulgursalat	257
Vietnamesischer Tofu-Knusper-Wrap	222	Flanksteak mit Rosmarin-Chimichurri	260
Kalifornischer Chickenburger	224	<hr/>	
		HIGH-ENERGY-SNACKS UND WOHLVERDIENTE VERSUCHUNGEN	262
		Wassermelonen-Cooler	265
		Pita-Tacos mit rotem Paprikadip	266
		Müsliriegel mit Saaten und Nüssen	268
		Schokoladen-Milchshake	270
		Müsli-Energiekugeln	271
		Schokoladenkugeln	273
		Feigenröllchen	274
		Erdnussbutter-Schokoladen-Eis	277
		Käsekuchen im Glas	278
		Heiße Schokolade	280
		<hr/>	
		REGISTER	281
		<hr/>	
		DANKSAGUNG	287
		<hr/>	
		UMRECHNUNGSTABELLE	288