

INHALT

EINLEITUNG	4	BRAUCHE ICH NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL?	48
EAT COLOURFUL	6	Im Dschungel der Nahrungsergänzung Prävention ist gut, Kontrolle ist besser	48 50
WARUM WIR ALLE BUNTER ESSEN SOLLTEN	8	ACHTUNG, NÄHRSTOFFFRÄUBER	52
Wie bunt ist dein Tag?	8	Kennst du deine Nährstoffräuber?	52
Den Körper & Signale verstehen	9	WO SIND UNSERE NÄHRSTOFFE GEBLIEBEN?	54
WIR BRAUCHEN NÄHRSTOFFE – ABER WELCHE?	10	Früher war mehr drin!	54
Was dein Körper braucht	10	UMSETZUNG LEICHT GEMACHT	56
Energielieferanten	11	RICHTIG EINKAUFEN	58
Kohlenhydrate	12	Was kann ich meinem Körper heute Gutes tun?	58 58
Proteine	13	Besser Bio	58
Fette	14	Regional und saisonal	59
Mikronährstoffe	15	Etiketten richtig lesen	61
Vitamin A 17 Vitamin C 18 Vitamin E 19		Der Nährstoffcheck	61
Vitamin D 20 Vitamin K 21 B-Vitamine 22		Der Zutatencheck	63
Vitamin B12 24 Folsäure 25 Calcium 26		Die Sache mit dem Zucker	63
Magnesium 27 Kalium 28 Natrium 29		Was bedeutet eigentlich Light?	65
Zink 30 Eisen 31 Selen 32 Jod 33		Greife bewusst zu Fetten	66
Mesonährstoffe	34	Achtung bei Zusatzstoffen	67
Sekundäre Pflanzenstoffe	36	RICHTIG LAGERN UND ZUBEREITEN	70
Ballaststoffe	38	Richtig lagern	70
Probiotika (Fermentierte Lebensmittel)	40	Richtig zubereiten	73
UNSERE VERDAUUNG	42	UPGRADE YOUR KITCHEN	77
Eine Reise durch deinen Körper	42	Starte jetzt!	77
WANN BRAUCHE ICH WELCHE NÄHRSTOFFE?	45	Basiszutaten	78
Die optimale Nährstoffversorgung	45		

GESUND UNTERWEGS UND AUSWÄRTS ESSEN	80	SUPPEN	122
Neue Herausforderungen	80	Süßkartoffel-Orange-Ingwer-Suppe	124
Gesund unterwegs essen	80	Erbsen-Brokkoli-Suppe	126
Gesund essen im Büro	81	Linsen-Dal	128
Gesund essen im Restaurant	82	SALATE & BOWLS	130
Gesund essen im Krankenhaus	82	Bowl Baukasten	132
Meal Prep	83	Rainbow-Bowl	133
DAS EAT-COLOURFUL-KONZEPT	84	Wildkräutersalat mit Spargel & Erdbeeren	134
FRÜHSTÜCK	86	Powersalat mit Fenchel & Birne	136
Porridge Baukasten	88	Bunter Grünkohlsalat	138
Ayurvedischer Porridge	89	Quinoa-Taboulé	140
Fruchtiger Chia-Pudding	90	Jackfruit-Pesto-Salat	142
Carrot-Cake-Overnight-Oats	92	Basischer Kartoffelsalat	144
Baked Berry-Oatmeal	94	DIE KLASSIKER	146
Quinoa-Joghurt mit Nektarine	96	Leinsamen-Pizza	148
Kürbis-Pancakes	98	Pasta mit Tomate-Wildkräuter-Pesto	150
Sweet & Salty Süßkartoffel-Toasties	100	Veggie-Lasagne	152
DRINKS	102	MIX & MATCH YOUR RAINBOW	154
Smoothie Baukasten	104	Schnelle und einfache Beilagen	156
Supergreen Smoothie	105	Pilze mit Blattspinat	157
Apfel-Zitronen-Eistee	106	Blumenkohlsteaks mit Granatapfeltopping	158
Wellness-Wasser	108	Aubergine mit Tahini	160
Caros Power-Proteinshake	109	Brokkoli-Falafel	162
BROT & BRÖTCHEN	110	Rainbow-Pommes	164
Buchweizen-Hanf-Brot	112	Apfel-Karotten-Fenchel-Salat	166
Schnelle Power-Brötchen	114	Erbsen-Mash	168
Kichererbsen-Fladenbrot	116	Avocado-Orangen-Mash	170
EXTRA: DIPS, SOSSEN & DRESSINGS	118	SWEETS	172
Ketchup 118 Mayo 119 Cashew-Parmesan 119		Energy-Balls Baukasten	174
Kräuterquark 119 Mango-Hummus 120		Himbeer-Kokos-Balls	175
Cashew-Käsesoße 120 Basic Dressing-Baukasten 121 Tahini-Soße 121		Snickers-Datteln	176
Mandel-Dressing 121		Schoko-Crossies	178
		Aquafaba-Beeren-Mousse	180
		Erdbeer-Rhabarber-Joghurt-Dessert	182
		Apfel-Karotten-Kuchen	184
		Low-Carb-Protein-Brownies	186
		NACHWORT UND DANK	189