

# Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Einleitung.....                     | 11 |
| Fett.....                           | 14 |
| Kohlenhydrate.....                  | 17 |
| Proteine.....                       | 19 |
| Ballaststoffe.....                  | 22 |
| Pflanzenstoffe.....                 | 23 |
| Vitamine.....                       | 25 |
| Mineralstoffe.....                  | 26 |
| Milch und Fleisch.....              | 27 |
| Ein paar Lebensmittel erklärt ..... | 29 |

## REZEPTE

### FRÜHSTÜCK

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| gebackene Haferflocken..... | 40 |
| Frischkäse mit Beeren.....  | 43 |
| beeriger Joghurt.....       | 45 |
| Haferporridge.....          | 46 |
| Hirseporridge.....          | 49 |
| Overnight oats.....         | 50 |
| Mandelpancakes.....         | 53 |
| Süßkartoffeltoast.....      | 55 |

## MIT GEMÜSE

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Kichererbsennudeln mit Pesto.....       | 59 |
| Linsenbolognese.....                    | 60 |
| Möhrennudeln mit Rucola.....            | 63 |
| Zucchinikuchen.....                     | 65 |
| Linsennudelauf.....                     | 66 |
| Ofengemüse mit Hüttenkäse.....          | 69 |
| Mediterraner Kartoffelsalat.....        | 70 |
| Tomaten-Pfirsich-Salat.....             | 73 |
| Artischocken mit Dipp.....              | 74 |
| Rote Bete Suppe mit Orangen.....        | 77 |
| Gemüseeeintopf.....                     | 78 |
| Pizza aus Kartoffelteig.....            | 81 |
| Linsen-Mangosalat.....                  | 82 |
| Linsen-Hirsesalat.....                  | 85 |
| Ofenrisotto.....                        | 86 |
| Griechischer Salat mit Kichererbsen.... | 89 |
| Gnoccifanne.....                        | 90 |
| Erbsennudeln in Spinatsoße.....         | 92 |
| Gemüse Wraps.....                       | 95 |
| Fenchel-Orangen-Salat.....              | 96 |
| Süßkartoffelsalat, Nektarinen und Feta  | 99 |

## MIT FLEISCH

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Warmer Feldsalat mit Hähnchenbrust  | 102 |
| Hähnchenbrustfilet auf Ratatoullie  | 105 |
| Hähnchenbrustsalat mit Honig & Senf | 106 |
| Gebackenes Hähnchen.....            | 109 |

## MIT FISCH

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Fischpfanne mit Frühlingsgemüse.....    | 112 |
| Lachsfilet auf Gurken-Fenchel-Salat.... | 115 |
| Fischfilet im Gemüsepackchen.....       | 116 |
| Brokkolicremesuppe mit Lachsstreifen    | 119 |
| Brokkolilinsensalat mit Makrele.....    | 120 |

## SÜßES

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Beerencrumble.....         | 124 |
| Bananenbrot.....           | 127 |
| Quarkbrötchen.....         | 128 |
| Käsekuchen mit Beeren..... | 131 |
| Haferriegel.....           | 132 |
| Apfelmuffins.....          | 135 |
| Kartoffelkuchen.....       | 136 |
| Pralinen.....              | 139 |
| Apfel-Quark-Auflauf.....   | 140 |

## NÄHRWERTE IM ÜBERBLICK

143-148