

# INHALT

---

- 4** Willkommen in der Midlife-Kitchen
- 16** 40+ für 40+ und die Zutaten für eine gesunde Ernährung
- 22** Midlife-Must-haves
- 36** Frühstück & Brunch
- 84** Salate & Suppen
- 136** Hauptgerichte
- 186** Beilagen & Snacks
- 216** Midlife-Extras
- 246** Süß & lecker
- 282** Drinks
- 298** Rezeptverzeichnis & Register
- 303** Dank der Autorinnen
- 304** Über die Autorinnen