

INHALT

Einleitung	8
Basics	13
Die Bedeutung ausgewogener Ernährung	14
So erkennst du Lebensmittel mit Qualität	16
Extra: Cheat Days – ja oder nein?	18
Mythen rund ums Essen	20
Extra: BMI versus Idealgewicht versus Wohlfühlgewicht	26
Wie viel Energie brauchst du pro Tag?	28
Extra: So sieht es in meinem Vorratsschrank aus	32
Meine Geheimnisse rund um Meal Prep	34
So bleibst du dran	38
Der Healthy-Eating-14-Tage-Plan	40
Deine Einkaufsliste für Woche 1	44
Deine Einkaufsliste für Woche 2	46

Rezepte

49

Woche 1

Apfel-Pancakes	51
Crispy Gnocchi mit Avocadodip	52
Himbeer-Chia-Pudding	54
Mediterraner Kartoffelsalat	57
Bananen-Mango-Smoothie	58
Lachs-Zucchini-Risotto	61
Strawberry Dream	63
Hähnchen-Kokos-Curry	64
Pasta mit Tomaten-Basilikum-Soße	67
Griechischer Salat	69
Zitronenkuchen	70
Kichererbsen-Curry	72
Cheesecake-Bowl	75
Sommerrollen	77
Apfel-Schoko-Kuchen	78
Pasta mit gerösteter Paprika	81
Carrot Oat Cake	82
Green Pasta	84
Schnelles Sushi	86
Geröstetes Gemüse auf einem Zaziki-Bett	87
Mango-Orangen-Bowl	89
Linsenbolognese	90
Tomatensalat mit Feta-Creme	93
Fajita-Bowl	95
Apfelküchlein	96
Hähnchen-Champignon-Pfanne	99
Banana Split	100
Kürbis-Gnocchi	102
Gemüsesuppe	104

Süßkartoffel-Häppchen	/	105
Strawberry Bowl		107
Teriyaki-Bowl		108
Green Bowl		111
Lachs-Wrap		112

Woche 2

Zitronen-Orzo-Pasta		114
Crispy Rolls		117
Bananen-Muffins		118
Melonen-Feta-Salat		121
Wilder Salat mit Himbeerdressing		123
Himbeer trifft Kokos		125
Milchreis im Glas		126
Lachs-Caprese-Spieße		129
Tuna-Sandwich		130
Quetschkartoffeln mit Topping		132
Bananen-Häppchen		135
Schneller Eiersalat		136
Lemon Cheesecake Oats		139
Feel-Good-Bowl		140
Parmesan Fries		142
Lachs-Spinat-Pasta		143
Beeren-Smoothie		145
Tomaten-Pasta mit Feta-Creme		147
Tofu-Teriyaki-Wraps		148
Mediterraner Kichererbsensalat		151
Chicken-Sandwich		153
Caesar Salad		154
Erdnuss-Schoko-Traum		157
Cremige Pasta mit Champignons		158

Dattel-Curry-Wrap	160
Kartoffelpizzen	161
Pfirsich-Crumble	163
Soulfood Salad	164
Fetawürfel	166
Taco-Süßkartoffel	169
Omelett mit frischem Schnittlauch	170
Sommersalat mit Mango-Dressing	173
Mango-Dessert	175
Fächerkartoffeln	176
Frischer Orangen-Zitronen-Karotten-Saft	179
Clubsandwich	181
Alle Rezepte auf einen Blick	182

Danksagung	190
Die Autorin	191
Impressum	192