

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