

Inhalt

Geh mir den Weg in Richtung krass	7
Mein Weg – meine Geschichte	8

MEIN ERNÄHRUNGSKONZEPT

Mach dich krass!	13
Eiweiß macht satt, schlank und gibt dir Power	13
Mit guten Fetten läuft's wie geschmiert	14
Kohlenhydrate als vollwertige Energiespender	15
So sieht deine krasse Ernährung aus	18

Dein Traumbody – in nur 8 Wochen	20
---	-----------

MEINE REZEPTE

Frühstück	26
Snacks	44
Suppen	54
Salate	64
Hauptgerichte mit Fleisch	76
Hauptgerichte mit Fisch	106
Vegane Hauptgerichte	120
Shakes	142
Süßes	150

Anhang

Rezeptregister	158
Bildnachweis	159