

INHALT

Die Grundprinzipien	1
Die Vorteile	3
Die 20 besten Tipps	5
Meal Prep: Tipps zur Mahlzeitenzubereitung	7
Frühstück	9
<i>Avocado-Ei-Muffins</i>	10
<i>Chia-Pudding mit Beeren</i>	11
<i>Gemüse-Omelett</i>	12
<i>Quinoa-Frühstücksbowl</i>	13
<i>Joghurt-Granola-Parfait</i>	14
<i>Erdnussbutter-Bananen-Smoothie</i>	15
<i>Tofu-Rührei mit Gemüse</i>	16
<i>Kokos-Chia-Pudding</i>	17
<i>Gefüllte Süßkartoffel mit Kräuterquark</i>	18
<i>Haferflocken-Pfannkuchen</i>	19
Brote	20
<i>Haferflocken-Chia-Brot</i>	21
<i>Fladenbrot mit Schwarzkümmel</i>	22
<i>Vollkornbrötchen mit Leinsamen</i>	23
<i>Sesam-Bagels</i>	24
<i>Pita-Brot</i>	25
<i>Roggenbrot mit Kümmel</i>	26
<i>Zuccinibrot</i>	27

<i>Dattel-Walnuss-Brot</i>	28
<i>Sauerteigbrot</i>	29
<i>Maisbrot</i>	31
 Soßen und Dips	 32
<i>Hummus</i>	33
<i>Auberginendip</i>	34
<i>Zaziki</i>	35
<i>Ajvar</i>	36
<i>Joghurt-Kräuter-Dip</i>	37
<i>Paprika-Walnuss-Dip</i>	38
<i>Joghurt-Minze-Dip</i>	39
<i>Olivenpaste</i>	40
<i>Scharfe Salsa</i>	41
<i>Avocado-Dip</i>	42
 Salate	 43
<i>Bulgur-Salat</i>	44
<i>Tomaten-Gurken-Salat mit Pita</i>	45
<i>Gurken-Tomaten-Zwiebel-Salat</i>	46
<i>Rote-Bete-Salat</i>	47
<i>Spinat-Feta-Salat</i>	48
<i>Quinoa-Salat</i>	49
<i>Wassermelonensalat mit Feta</i>	50
<i>Gurkensalat</i>	51
<i>Mozzarella-Tomaten-Salat</i>	52
<i>Rucola-Pinienkern-Salat mit Parmesan</i>	53

Hauptgerichte mit Fleisch	54
<i>Grillhähnchen mit Gemüse</i>	55
<i>Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln</i>	56
<i>Rinderfleisch-Gemüsepfanne.....</i>	58
<i>Gefüllte Paprika mit Reis.....</i>	59
<i>Knoblauch-Rosmarin-Hähnchenkeulen</i>	60
<i>Rindfleischpfanne mit Ingwergemüse.....</i>	61
<i>Gegrillte Lammkoteletts mit Couscous-Salat.....</i>	62
<i>Hühnchen-Curry mit Gemüse.....</i>	63
<i>Gefüllte Auberginen mit tomatensosse.....</i>	64
<i>Gegrillte Hähnchenspieße mit Gemüse</i>	66
Hauptgerichte mit Fisch	67
<i>Lachs mit Gemüse</i>	68
<i>Gegrillter Thunfisch mit Avocado-Salsa.....</i>	69
<i>Gedämpfter Seebarsch</i>	70
<i>Lachs mit Spinat und Tomaten.....</i>	71
<i>Garnelenspieße vom Grill</i>	72
<i>Seelachs mit Basilikum-Tomaten-Sosse</i>	73
<i>Gegrillter Schwertfisch</i>	74
<i>Lachs-Ceviche mit Mango-Avocado</i>	75
<i>Fisch-Curry.....</i>	76
<i>Gegrillter Lachs in Honig-Senf-Sosse.....</i>	78
Vegetarische Hauptgerichte.....	79
<i>Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse.....</i>	80
<i>Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Röstzwiebeln und Crème Fraîche.....</i>	82
<i>Gemüse-Couscous.....</i>	83
<i>Gebratener Tofu mit Erdnusssosse</i>	84
<i>Vegetarische Bolognese.....</i>	86
<i>Gebackene Aubergine mit Tahini-Sosse.....</i>	87

<i>Spinat-Ricotta</i>	88
<i>Gemüse-Curry</i>	89
<i>Vegetarische Pilz-Pilaw</i>	90
<i>Gemüse-Lasagne</i>	91
 Vegane Hauptgerichte	93
<i>Quinoa-Salat</i>	94
<i>Kürbis-Ratatouille</i>	95
<i>Gebackene Süsskartoffeln mit Avocado</i>	96
<i>Gemüse-Couscous</i>	97
<i>Quinoa-Linsen-Bowl mit Paprika und Kokosmilch</i>	98
<i>Nudel-Gemüse-Pfanne</i>	99
<i>Gebratener Tofu mit Teriyaki-Sosse</i>	100
<i>Linsen-Dal mit Kokosmilch</i>	101
<i>Champignon-Risotto</i>	102
<i>Auberginen-Ratatouille</i>	103
 Fingerfood und Snacks	104
<i>Gemüsesticks</i>	105
<i>Geröstete Kichererbsen</i>	106
<i>Avocado-Toast mit Tomaten</i>	107
<i>Gefüllte Datteln</i>	108
<i>Gebackene Süsskartoffel-Chips</i>	109
<i>Geröstete Edamame</i>	110
<i>Gefüllte Mini-Paprika</i>	111
<i>Geröstete Blumenkohl-Röschen</i>	112
<i>Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips</i>	113
<i>Gefüllte Champignons</i>	114

Süßspeisen und Desserts.....	115
<i>Chia-Beeren-Pudding</i>	116
<i>Apfel-Haferflocken mit Zimt</i>	117
<i>Gebackene Banane mit Honig</i>	118
<i>Quinoa-Rosinen-Mandel-Pudding</i>	119
<i>Schoko-Bananen-Happen</i>	120
<i>Apfel-Zimt-Blätterteig-Taschen</i>	121
<i>Mohn-Zitronen-Quark</i>	122
<i>Dattel-Mandel-Kugeln</i>	123
<i>Mandel-Feigen-Creme</i>	124
<i>Karotten-Haferriegel</i>	125
 Getränke	 126
<i>Gurkenwasser mit Minze</i>	127
<i>Zitronen-Ingwer-Tee</i>	128
<i>Beeren-Smoothie</i>	129
<i>Ingwer-Gurken-Limonade</i>	130
<i>Grüner Tee mit Minze</i>	131
<i>Kokoswasser</i>	132
<i>Minze-Himbeer-Eistee</i>	133
<i>Ananas-Ingwer-Smoothie</i>	134
<i>Apfeltee</i>	135
<i>Erdbeer-Basilikum-Wasser</i>	136
 Scheifastenplan für eine Woche	 137
 Scheifastenplan: Detox-Woche	 142
<i>Einkaufsliste</i>	145