

# INHALT

## 7 Vorwort

### 8 RATGEBER: BESSER ESSEN

So purzeln die Pfunde auch ganz ohne Verzicht, dafür mit jede Menge Geschmack

### 10 RATGEBER: VORBEREITEN

Spare wertvolle Zeit. Mit diesen Tipps hast du immer etwas Gutes im Kühlschrank

### 12 Morgenpower

Leckeres für den perfekten Start in den Tag, das dich bis zum Mittag fit und satt hält

### 28 Feel-Good-Gerichte

Vom Wikinger-Topf über Geschnetzeltes bis zu Wraps: Diese Ideen machen rundum glücklich

### 44 RATGEBER: SLOW CARB GUIDE

Freu dich auf Genuss ohne Kompromisse! So erreichst du entspannt dein Wohlfühlgewicht

### 46 Pasta Love...

... mit Zoodles und Vollkornnudeln – hier schmeckt jeder Bissen und lässt das Herz höherschlagen!

### 58 Comfort Food aus dem Ofen

Der Thermomix® übernimmt die Vorbereitung – Zutaten rein, ab in den Ofen und fertig

### 72 RATGEBER: GLUKOSE-TRICKS

Smarte Ernährungshacks: So bleibst du lange satt und kannst alles essen, was du magst

### 74 Gemüse satt

Nach dem Motto „Bunt ist gesund“ bringst du mit Gemüsegerichten Farbe auf deinen Teller

## **88 RATGEBER: PROTEINE IM CHECK**

Warum Eiweiß wichtig ist und welche Lebensmittel dir richtig guttun, erfährst du hier

## **90 Sattmacher-Salate**

Diese Köstlichkeiten sind schnell gemixt und versorgen dich mit viel Kraft für den Tag

## **100 Energie am Nachmittag**

Ob Riegel, Schnitte oder echte Power-Booster – mit dem Thermomix® zauberst du sie ratzfatz

## **116 RATGEBER: HEISSHUNGER ADE**

Jieper auf Ungesundes? Mit ganz simplen Tricks hast du immer gesunde Alternativen zur Hand

## **118 Süßes ohne Reue**

Was zum Naschen für zwischendurch? Hier kommen Süßschnäbel garantiert auf ihre Kosten

## **130 Wochenpläne**

## **140 Kurzanleitungen**

## **142 Rezeptregister**

## **144 Impressum**