

# 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**