

Inhalt

Abnehmen leicht gemacht

Schlank mit Genuss	11
Normalgewicht? Unbedingt!	11
Reine Physik: Wie Abnehmen funktioniert	13
Wunschfigur: So klappt's dauerhaft	15
Saisonkalender	18

Frühstück

Quinoa-Porridge	24
Tomaten-Spinat-Omelett	25
Quark-Pfannkuchen	26
Overnight Oats Banane-Zimt	27
Quinoa-Avocado-Bowl	28
Avocado-Brot mit Tomaten	29
Lachsknäckebrot	30
Smoothie-Bowl	31
Kiwi-Chia-Pudding	32
Eiweiß-Joghurt-Bowl	33
Granola	34
Vollkornbrötchen mit Hummus	35
Açaí-Bowl	36

Brote & Aufstriche

Bagels	38
Bananen-Brot	39
Brötchen	40
Hüttenkäse-Brot	41
Hafer-Honig-Brot	42
Pfannenbrot	44
Bananen-Frischkäse	45
Feta-Quark-Aufstrich	46
Avocado-Feta-Aufstrich	47
Thunfisch-Aufstrich	48
Rucola-Walnuss-Aufstrich	49
Süßkartoffel-Aufstrich	50
Pistazien-Creme	52
Dattel-Haselnuss-Creme	53
Mandelcreme	54

Salate & Dressings

Thunfisch-Salat	56
Bohnen-Salat	57
Gurkensalat	58
Quinoa-Salat	59
Fenchel-Orangen-Salat	60
Linsen-Salat	61
Avocado-Dressing	62
Joghurt-Dressing	63
Zitronen-Knoblauch-Dressing	64
Orangen-Senf-Dressing	65
French Dressing	66
Balsamico-Dressing	67
Himbeer-Dressing	68

Suppen

Linsensuppe	70
Brokkoli-Cheddar-Suppe	71
Kartoffel-Lauch-Suppe	72
Zucchini-Suppe	73
Kürbissuppe	74
Pilzsuppe	75
Pastinakensuppe	76
Zwiebelsuppe	77
Fischsuppe	78
Japanische Miso-Suppe	79
Weißkohlsuppe mit Brokkoli	80
Topinambursuppe mit Rosmarin	81
Tomatensuppe	82

Fleisch & Geflügel

Paprika-Hähnchen-Pfanne mit Reis	84
Hähnchen-Tacos mit Avocado	86
Thai-Ingwer-Hühnerfilet	87
Stroganoff mit Rindfleisch	88
Chili con Carne	90
Hähnchen-Picatta	91
Zitronen-Reis mit Hähnchen	92
Hähnchen-Tagine	94
Low Fat Chicken Tikka Masala	95
Süß-saures Schweinefleisch mit Reis	96
Hackbällchen in Tomatensoße	98

Fisch & Meeresfrüchte

Lachs auf gebackenem Gemüse	100
Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip	101
Meeresfrüchte-Eintopf	102
Tagliatelle mit Lachsfilet	104
Garnelen in Kokos-Soße	105
Kabeljau mit Kichererbsen	106
Fishtacos mit Avocadosoße	108
Burrito-Bowl mit Garnelen	110
Forellen-Filet mit Spinat	111
Gegrillter Wolfsbarsch mit Bulgur	112
Makrele mit Orangen-Glasur	113
Gebratene Jakobsmuscheln	114

Vegetarische Hauptgerichte

Shakshuka	116
Zucchini-Nudeln	117
Zucchini-Kartoffel-Auflauf	118
Gnocchipfanne	120
Tomaten-Couscous	121
Tagliatelle in Spargel-Rucola-Soße	122
Spinat-Lasagne	124
Linsen-Eintopf mit Champignons	125
Frittata mit Kartoffeln & Kräutern	126
Gebackener Feta mit Tomaten	127
Schupfnudel-Pfanne mit Gemüse	128
Quinoa-Bowl mit Ei und Avocado	129
Pilz-Risotto	130

Vegane Hauptgerichte

Tofu-Kichererbsen-Bowl	132
Spargel in Tahini-Soße	133
Kichererbsen-Burger mit Dillsoße	134
Reis-Gemüse-Pfanne	136
Pad Thai	137
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	138
Ratatouille	140
Gegrillte Aubergine	141
Falafeln mit Hummus	142
Teriyaki-Tofu mit Sesam	144
Asia-Stir-Fry mit Nudeln und Tofu	145
Gebackener Blumenkohl	146

Snacks & Fingerfood

Müsliriegel	148
Möhren-Energie-Bälle	149
Geröstete Kürbis-Häppchen	150
Bananen-Hafer-Kekse	151
Kartoffel-Spinat-Taler	152
Bruschetta	153
Spinat-Lachs-Rolle	154
Geröstete Kichererbsen	156
Gebackene Pilze mit Kräutern	157
Gefüllte Mini-Paprika	158
Trail-Mix mit Nüssen	159
Eier-Muffins	160

Süßspeisen & Desserts

Zitronen-Muffins	162
Schoko-Brownies	163
Heidelbeerkuchen	164
Kaiserschmarrn	165
Chia-Schokoladen-Dessert	166
Gebackene Birne mit Walnüssen	168
Hafer-Apfel-Muffins	169
Joghurt-Mousse mit Beeren	170
Süßes Vollkornknäckebrötchen	171
Quark au chocolate	172
Melonen-Eis	173
Gebackener Skyr mit Beeren	174

Getränke

Ananas-Kokos-Smoothie	176
Kurkuma-Bananen-Smoothie	177
Mandarinen-Bananen-Smoothie	178
Rote-Beete-Smoothie	179
Himbeer-Smoothie	180
Apfel-Datteln-Smoothie	181
Mango Lassi	182
Wassermelonen-Slush	183
Limonade	184
Schokoladen-Proteinshake	185

30-Tage-Abnehmplan

Register