

Inhaltsverzeichnis

Einleitung10

Muskelaufbau trotz veganer Ernährung 11

Körperbautypen13

Wichtige Proteinquellen.....15

Was sollte ich bevorzugt essen?16

Trainingsplan und Methoden 17

Hinweis zu den Rezepten18

Frühstück 20

1. Apfel-Walnuss-Porridge21

2. Hirse-Feigen-Porridge 22

3. Orientalische Pfannkuchen 23

4. Granatapfel Overnight Müsli 24

5. Smoothie Bowl.....25

6. Schokoladen Pancakes 26

7. Quinoa Porridge27

8. Quinoa Früchte Bowl 28

9. Himbeer Smoothie Bowl 29

10. Pfannkuchen mit Austernpilzen..... 30

11. Ofen Porridge31

12. Schokoladen Porridge..... 32

13. Protein Breakfast Bowl33

14. Mango Müsli 34

15. Chia Mandel Pudding35

16. Waldbeeren Porridge mit Walnüssen 36

17. Erbsenwaffeln37

18. Kokos Pancakes mit Mango 38

19. Ofen Oatmeal	39
20. Brombeer Porridge.....	40
21. Himbeer Bananen Smoothie	41
22. Waldbeeren Chia Pudding	42
23. Mango & Spinat Smoothie Bowl	43
24. Fruchtjoghurt mit Nüssen.....	44

Salate45

25. Bulgur Salat	46
26. Kichererbsensalat.....	47
27. Couscous Salat	48
28. Superfood Salat	49
29. Kartoffel Broccoli Salat	50
30. Quinoa Chicorée Salat.....	51
31. Bulgur-Salat mit Kichererbsen	52
32. Quinoa Chicorée Salat	53
33. Kohlrabi-Möhren-Salat	54
34. Broccoli Cashew Salat	55
35. Mungobohnen Salat	56
36. Quinoa Salat mit Himbeeren	57
37. Reisnudelsalat	58
38. Broccoli Süßkartoffelsalat	59
39. Grünkohlsalat.....	60
40. Quinoa Broccoli Salat.....	61
41. Apfel Rotkohl Salat	62
42. Bohnen-Tomaten-Salat.....	63
43. Spargelsalat	64
44. Gemischter Rohkostsalat	65
45. Zuckerschoten Salat	66

46. Spargelsalat	67
47. Steinpilzsalat	68
48. Gnocchi Salat.....	69

Pasta 70

49. Spaghetti mit Tomaten-Avocadosauce	71
50. Dinkelnudeln mit Fenchelsalat.....	72
51. Tofu Bolognese.....	73
52. Tagliatelle mit Mandelsauce	74
53. Gemüsepfanne mit Rigatoni	75
54. Pasta Verdura	76
55. Wokpfanne mit Dinkelnudeln.....	77
56. Gemüseragout	78
57. Linguini in Kürbissauce.....	79
58. Hummuspasta	80
59. Spaghetti mit Grünkohlpesto.....	81
60. Risotto mit Paprika	82
61. Mie-Nudeltopf	83
62. Spaghetti mit Broccoli-Pesto.....	84
63. Nudelpfanne	85
64. Pasta mit Tomatenpesto	86
65. Bandnudeln mit Pfifferlingen	87
66. Quinoa Risotto	88

Suppen..... 89

67. Kokos-Kartoffel-Suppe.....	90
68. Broccolisuppe	91
69. Spinat-Curry-Suppe	92
70. Mediterrane Grünkohluppe	93

71. Paprika Gazpacho	94
72. Pilztopf.....	95
73. Kichererbsen Eintopf.....	96
74. Asiatischer Linseneintopf.....	97
75. Möhren-Kichererbsen-Suppe.....	98
76. Shiitake-Reis-Suppe	99
77. Erbsensuppe mit Räuchertofu.....	100
78. Grünkernsuppe.....	101
79. Kürbis-Kokos-Suppe	102
80. Apfel-Sellerie-Suppe	103
81. Grünkohluppe	104
82. Bohnensuppe.....	105
83. Klare Spargelsuppe	106
84. Scharfe Kokos Suppe.....	107

Pfannengerichte	108
85. Asiatischer Gemüsetopf	109
86. Pulled Jackfruit Burger	110
87. Kichererbsenreis mit Minz-Joghurt.....	111
88. Erbsen-Spinat-Pfanne	112
89. Reispfanne mit Mandelsauce.....	113
90. Paella	114
91. Vegane Mac & Cheese	115
92. Geschmorter Weißkohl	116
93. Schnelle Gemüsepfanne	117
94. Kürbis-Quinoa-Pfanne	118
95. Mediterrane Gemüse Pfanne	119
96. Blumenkohl-Kokos-Pfanne.....	120
97. Wokgemüse mit Seitan.....	121

98. Bulgur-Erdnuss-Pfanne	122
99. Pilzpfanne mit Kichererbsenpüree	123
100. Steinpilzragout	124
101. Quinoapfanne mit Aprikosen	125
102. Kartoffel-Spargel-Pfanne	126
103. Kohlrabi-Sellerie-Pfanne.....	127
104. Röst-Spargel mit Kartoffelschnee	128
105. Polenta mit Spinat & Pilzen.....	129
106. Kürbis-Steckrüben-Gemüse	130
107. Woknudeln.....	131
108. Broccoli-Pfanne mit Reis	132

Ofengerichte	133
109. Ratatouille	134
110. Gemüse im Pergamentbeutel.....	135
111. Ofengemüse	136
112. Gratinierter Chili-Bohnen	137
113. Gebackene Couscous-Tomate	138
114. Ofenspargel	139
115. Gefüllte Paprika.....	140
116. Überbackener Fenchel	141
117. Gebackene Spaghetti	142
118. Kartoffel Sellerie Auflauf	143
119. Gebackener Portobello.....	144
120. Paprika mit Couscous.....	145
121. Mangold-Couscous-Rouladen.....	146
122. Nacho Gratin.....	147

Curry	148
123. Auberginen-Curry	149
124. Blumenkohl-Curry	150
125. Broccoli-Curry	151
126. Curry mit Austernpilzen	152
127. Spargel-Curry mit Tofu	153
128. Rotes Kichererbsen-Curry	154
129. Kokos-Rosinen-Curry	155
130. Linsen-Curry	156
131. Möhren-Kokos-Curry	157
132. Paksoi-Curry	158
133. Erbsen-Curry	159

Kuchen, Desserts & Snacks	160
134. Aprikosen Muffins	161
135. Trauben-Birnen-Salat	162
136. Gegrillte Ananas	163
137. Protein Brownies	164
138. Obstsalat mit Tapioka Perlen	165
139. Schokoladenpudding	166
140. Cranberry Kuchen	167
141. Möhren-Reibekuchen	168
142. Brombeerschnecken	169
143. Rhabarber-Erdbeer-Kuchen	170
144. Schnelle Brownies	171
145. Blueberry Cheesecake	172
146. Avocado-Schokoladen-Mousse	173
147. Apfelmuffins	174
148. Tapioka Pudding	175

149. Acai Bowl 176

150. Kokos-Panna Cotta 177

30 Tage Low Carb Ernährungsplan 178

Tag 1..... 179

Tag 2180

Tag 3 181

Tag 4182

Tag 5183

Tag 6184

Tag 7185

Tag 8186

Tag 9187

Tag 10188

Tag 11189

Tag 12.....190

Tag 13..... 191

Tag 14.....192

Tag 15.....193

Tag 16.....194

Tag 17.....195

Tag 18.....196

Tag 19.....197

Tag 20198

Tag 21.....199

Tag 22 200

Tag 23201

Tag 24 202

Tag 25 203

Tag 26	204
Tag 27	205
Tag 28	206
Tag 29	207
Tag 30	208
Schlusswort	209
Rechtliches	209
Impressum.....	209