

# Inhalt

<b>Danke schön!</b> .....	7
<b>Hinweis zu den Rezepten</b> .....	8
<b>Hereinspaziert!</b> .....	9
<b>Was Veggie-Teens wollen</b> .....	11
Lecker essen und kochen .....	11
Vegetarisch leben .....	12
Gesundheitliche Vorteile mitnehmen .....	13
Diäten sparen .....	13
Spaß beim Essen haben .....	14
Neues ausprobieren .....	15
Über Tellerränder schauen .....	16
Toleranz in der Familie spüren .....	18
Mal mit der Familie, mal mit der Clique essen .....	19
Lieblingsgerichte kochen .....	21
Aus dem Vollen schöpfen .....	22
<b>Rezepte</b> .....	24
Nudeln, immer wieder Nudeln .....	24
Pizza Taxi .....	43
Die wunderbare Welt der Veggieburger .....	57
Gut gewickelt: Wraps & Co. .....	71
Gut gefüllt: Fladis, Piroggen, Pita-Taschen .....	85
Was mit Kartoffeln .....	99
Salatbar .....	112
Snackeria .....	120
Omas Küchenhits 2.0 .....	135
Eistees, Smoothies, Schlürfgetränke .....	150
Frühstück und Pausenbrot .....	161
Süße Sachen .....	167

<b>Was Teenager brauchen (und Eltern wissen wollen) .....</b>	174
Gute Lebensmittel .....	175
Vorsprung durch Gemüse .....	176
Power für die Pubertät .....	178
Ganz viel Kalzium .....	179
Und ganz viel Eisen .....	180
Drei eiserne Regeln .....	181
 <b>Was Eltern tun können .....</b>	183
Offen sein .....	183
Alltagskompetenz stärken .....	183
An gemeinsamen Familienmahlzeiten festhalten .....	184
Gute Angebote machen .....	187
Dem Schlankheitswahn entgegenwirken .....	188
Den Weg weisen .....	189
Ein positives Körpergefühl stärken .....	190
Vorbild sein .....	191
 <b>Zum Weiterlesen und Informieren .....</b>	192
 <b>Die Autorin .....</b>	193
 <b>Rezepte von A bis Z .....</b>	194