

Inhalt

Theorie	7
Die Yogi-Methode	8
Ernährung ist wie Religion	10
Ein bisschen Yogaphilosophie	17
Ernährung und Emotionen	24
Vegane Ernährung	32
Ayurveda	35
Das 30-Tage-Programm	38
 30-Tage-Challenge	 44
Tag 1 Kitchari	46
Tag 2 Schokoladen-Mandel-Parfait	50
Tag 3 Tofu-Bohnen-Brot	54
Kartoffel-Spargel-Linsensalat	55
Tag 4 Quinoaajambalaya	58
Tag 5 Kümmel-Limetten-Quinoa-Salat	63
Tag 6 Kartoffelsuppe	66
Tag 7 Pesto-Möhren-Zucchini-Brot	70
Tag 8 Bulgur-Brokkoli-Salat	74
Tag 9 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	78
Tag 10 Chia-Bananen-Pudding	82
Tag 11 Avocado-Kichererbsen-Salat	86
Tag 12 Rote-Linsen-Grünkohl-Suppe	91
Tag 13 Radicchio-Dattel-Salat und Kartoffel-Brokkoli-Suppe	94
Tag 14 Amaranthjoghurt mit warmer Bananensauce	98

Tag 15 Zimthirse und Koriander-Pesto-Brot	102
Tag 16 Gemüsequiche	106
Tag 17	110
Tag 18 Gemüsetopf	114
Tag 19 Haferbrei	118
Tag 20 Apfelpfannkuchen	122
Tag 21 Rührtofu und Spaghettikürbis	126
Tag 22 Rote-Bete-Kichererbsen-Salat	130
Tag 23 Quinoa-Gemüse-Suppe	134
Tag 24 Gebackener Blaubeer-Kokos-Hafer-Traum	138
Tag 25 Ofen-(Süß-)Kartoffeln und Möhrensalat	142
Tag 26 Süßer Amaranth und Gemischter Salat	146
Tag 27 Rucolasalat mit gerösteten Pinienkernen	150
Tag 28 Energiedrink	154
Tag 29 Kokosmilchreis	158
Tag 30 Zucchini spaghetti mit Avocado-Gurken-Sauce	162
Zusätzliche Rezepte und Ideen	166
Süße Snacks	168

Übungen	170
Übungsreihe 1	172
Übungsreihe 2	178
Übungsreihe 3	184