

6 Vorwort

8 Simple glyx – weil Essen Leben ist

10 Was ist simple glyx?

14 Blick über den glyx-Tellerrand

20 Simple-glyx-Praxis

22 Glyx-Survival-Tipps

**24 Simple glyx – weil Leben
Genuss ist**

26 Starten-Smoothen-Frühstücken

Gesund und ohne Heißhunger in den Tag starten mit einem Muntermacher-Frühstück, einem Greenie oder Fatburner-Smoothie. Von Beeren-Joghurt bis Spinat-Smoothie.

28 Simple-Glyxlich-Snacken

Leckere simple-glyx-Snacks für zwischendurch, die linienfreundlich über Leistungstief und Heißhungerattacken hinweghelfen. Von Avocado-Lachs-Röllchen bis Gemüsesticks mit Pestodip.

56 Lecker-Bunt-Mediterran

Leichtes für mittags oder abends zum Genießen und Sattessen mit viel Energie und Baustoffen für den Körper. Von Antipasti bis Tomaten-Saltimbocca.

74 Gut-Asiatisch-Gewokt

Asiatisches mit viel Aroma und gesunden Vitalstoffen, das schnell zubereitet und zum Mitnehmen geeignet ist – und ganz nebenbei entgiftet. Von Saté mit Asiasalat bis Wokgemüse mit Tofu.

90 Landlustig-Saisonal-Trendy

Landlustige Gerichte sind trendy und machen glücklich – mit saisonalen Produkten vom Biobauern oder Bauernmarkt in der Nähe. Von Dicke-Bohnen-Salat bis Pichelsteiner Eintopf.

106 Modern-Urban-Kochen

Unkompliziertes Fast-Food, das angesagt ist – leckeres Fingerfood, gesundes Rawfood, Glutenfreies, Veganes... Von Lupinen-Gurken-Wraps bis Quinoa-Tofu-Salat.

122 Einfach-Süß-Gesund

Glyxliches mit Obst, Nüssen, Quark oder Bitterschokolade – eben mit allem, was der Körper braucht – Zum Naschen oder als Dessert. Von Frozen Buttermilch bis Amaranth-Auflauf.

134 Die simple-glyx-Vorratsliste

137 Register

141 Zu bestellen

142 Impressum