

# INHALT

<b>OUR CLEAN JOURNEY</b>	<b>7</b>	<b>REZEPTE</b>	<b>45</b>
<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>9</b>	<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>47</b>
<b>ERNÄHRUNGSBASICS – DIE HAUPTNÄHRSTOFFE</b>	<b>10</b>	Smoothie-Power	48
Kohlenhydrate	10	Oatmeal Grundrezepte	52
Proteine	14	Oatmeal Varianten	54
Fette	17	Superfood-Oatmeal	56
Flüssigkeit	18	Baked Oatmeal	57
<b>CLEAN EATING – DAS GRUNDPRINZIP</b>	<b>23</b>	Schokoladen-Dinkelgrießbrei	58
Darauf kommt es an	23	Amaranth-Himbeer-Schichten	60
Clean	27	Low Carb Pancakes	62
<b>STARTPROGRAMM</b>	<b>28</b>	Vegane Pancakes mit Haferflocken	64
Alternativen für die Einstiegsphase	30	Vollkornbrot Grundrezept	66
Einkaufsliste für zu Hause	31	Vollkornbrot Varianten	68
Beispielwoche Ernährung	32	Brot mit Avocado und pochiertem Ei	70
<b>SPORT GEHÖRT AUCH DAZU</b>	<b>35</b>	Veganer Haselnuss-Kakao-Aufstrich	72
Gesund und fit	35	Früchtebrot mit Nuss-Power	73
Bewegung im Alltag	35	Rührei mit Tomaten, Pilzen und Spinat	74
Ausdauer- und Kraftsport	36	Rührei mit Avocado-Tartar	76
Routine entwickeln	38	Omelett mit Lauch und Feta	77
Ernährung beim Sport	39	<b>HAUPTGERICHTE</b>	<b>79</b>
Vier-Wochen-Sportplan	40	Süßkartoffel-Karotten-Suppe	80
<b>DETOX</b>	<b>43</b>	Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe	82
		Zucchini-Kokos-Suppe	84
		Minestrone	85
		Frühlingshafter Quinoa-Salat	86
		Grüne Caprese	88
		Bohnen-Feta-Salat	89
		Kichererbsen-Apfel-Salat	90
		Karamellisierter Birnen-Linsen-Salat	92

Salat-Dressings	94
Mexikanischer Salat-Wrap	96
Vegetarischer Salat-Wrap	98
Veganer Salat-Wrap	99
Zucchini-Spaghetti Bolognese	100
Salbei-Pasta mit Kürbis und Ricotta	102
Avocado-Pasta mit Cocktailtomaten	103
Quinoa-Maki	104
Summer Rolls	106
Wildlachs mit Erbsenpüree	108
Frikadellen mit Rote-Bete-Salat	110
Ofengemüse	112
Gemüseauflauf mit Mandelsoße	114
Kürbis-Kartoffel-Chili	115
Putenbrust in Salbei-Zitronen-Marinade	116
Quinoa-Frittatas mit Mangosoße	118
Steak mit gefüllter Zucchini	120
Puten-Curry mit Linsen	122
Veganes Basilikum-Pesto	123
Pizza Grundrezept	124
<b>SNACKS</b>	<b>127</b>
Powerballs	128
Knusprige Kichererbsen	130
Apfel- und Bananen-Chips	131
Zucchini- und Süßkartoffel-Chips	132
Hummus	134
Nussmus	135
Mini-Zucchini-Pizzen	136
Granola Bars	138
Oatmeal-Muffins	139

<b>DESSERTS</b>	<b>141</b>
Veganer Schokopudding	142
Kiwi-Goji-Schoko-Popsicles	144
Happy-Banana-Eiscreme	146
Gefrorene Joghurt-Beeren	147
Kokos-Mandel-Kugeln	148
Garnierte Ofenbanane	150
Obstsalat mit Orangen-Chia-Sirup	151
Apfel-Haselnuss-Scheiterhaufen	152
Clean-Eating-Cookies	154
Herbstlicher Kürbiskuchen	155
Roher Beeren-Nuss-Kuchen	156
Bananen-Brownies	158
Süßes Quinoa	159
<b>GETRÄNKE</b>	<b>161</b>
Infused Water	162
Schoko-Erdnussbutter-Milchshake	164
Matcha Latte	165
Heiße Schokolade	165
Wassermelonen-Himbeer-Bowle	166
Zitronen-Ingwer-Eistee	168
<b>REGISTER</b>	<b>170</b>
<b>ÜBER DIE AUTORINNEN</b>	<b>174</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>174</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>176</b>