

- 8 **CLEAN EATING – WAS IST DAS?**  
*Iss dich ganz bewusst gesund & fit*
- 10 **WEG VON CONVENIENCE FOODS**  
*hin zum Clean Eating*
- 14 **CLEAN-EATING-TEST**
- 16 **CLEANE NÄHRUNGSMITTEL**  
*Die Clean-Eating-Prinzipien*
- 18 **BIO & REGIONAL**
- 23 **DO & DON'T**
- 26 **ESSEN & TRINKEN**  
*Was täglich auf den Tisch kommt*
- 28 **CLEAN EATING**  
*ist gut für Ihre Gesundheit*
- 30 **CLEAN EATING & YOGA**  
*Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt*
- 32 **ACHTSAMKEITSÜBUNG**
- 

---

## CLEAN EATING

### — im Alltag —

---

- 38 **UMSTELLUNG LEICHT GEMACHT**  
*Clean einkaufen*
- 42 **IM SUPERMARKT**
- 46 **CLEANE LEBENSMITTEL**  
*im Überblick*
- 51 **GESUNDE SNACKS**  
*schnell & praktisch*
- 54 **GANZHEITLICHKEIT DURCH**  
*Clean Eating & Power-Yoga*
- 66 **POWER-YOGA-ZYKLUS**
-

---

# Clean Power

## REZEPTE

---

70 FRÜHESTÜCK

80 SALATE

88 SUPPEN

90 HAUPTGERICHTE

108 SMOOTIES

122 SÜSSES

130 CLEAN-BASICS

---

### ZUM NACHSCHLAG

138 Bücher, die weiterhelfen

139 Adressen, die weiterhelfen

Apps, die weiterhelfen

140 Sachregister

142 Register Yogaübungen und Rezepte