

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Genial einfach –  
zuckerfrei und vegan**
- 10 **Ruckzuck gekocht –  
ohne Zucker, rein pflanzlich**
- 12 Süß – aber zuckerfrei
- 14 Einmal ohne Fleisch
- 18 **Fröhlich und putzmunter**
- 19 Grüne Eiweißlieferanten
- 20 Kalzium – die richtige Menge  
macht's
- 23 Ein bisschen Fett muss sein
- 26 Pflanzliches Eisen richtig verwerten
- 28 Vitamin D – das Sonnenvitamin
- 29 Wirklich problematisch: Vitamin B<sub>12</sub>
- 30 **Tipps für die gesunde  
pflanzliche Küche**
- 31 Ausgewogen essen
- 32 Smartes Einkaufen und optimale  
Lagerung
- 33 Rohkost mit und ohne Biss
- 35 Pflanzliches Protein richtig  
aufnehmen
- 41 **Die Rezepte**
- 42 **Smoothies und Säfte**
- 50 **Frühstück**
- 56 **Energiegeladene Snacks**
- 64 **Brotaufstriche, Dips und  
Soßen**
- 78 **Suppen und kleine Mahlzeiten**
- 104 **Nachspeisen und andere  
Leckereien**
- 116 **Service**
- 116 **Rezeptverzeichnis**
- 118 **Sachverzeichnis**

## Exkurse

### 38 Gute Essgewohnheiten