

Inhalt

6 Frühstück

Für einen gesunden Start in den Tag – alles rund um Müslis und Sandwiches

34 Hauptmahlzeiten

Power-Mahlzeiten für leere Energiespeicher – mit reichlich Vollkorn und Hülsenfrüchten.

76 Abendessen

Unbeschwert in den Abend – leichte Suppen, Salate und mehr.

108 Auf einen Blick

Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich von A–Z sortiert.

110 Lust auf...

Du hast heute Appetit auf Geflügel oder Salat? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

112 Impressum