

INHALT

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Vorwort | 6 | Aminosäuren – die Beauty-Bausteine | 33 |
| BASICS | 9 | Die biologische Wertigkeit | 34 |
| Schlank & schön essen | 10 | Pflanzliche Topeiweißlieferanten | 34 |
| Wie viele Kalorien brauche ich täglich? | 10 | Wasser – Quelle der Schönheit? | 36 |
| Der Gesamtenergieverbrauch | 11 | Wassertrinken für die Haut | 36 |
| Wie kommt es zu Übergewicht? | 13 | Strategien zum Wassertrinken | 37 |
| Vorsicht mit Diäten und warum sie zum Scheitern verurteilt sind! | 13 | Smoothies & Co. als Dickmacher? | 37 |
| Der Jo-Jo-Effekt! | 14 | Superfoods als Booster | 41 |
| Ohne Abendessen ins Bett? | 14 | Tagesplan mit Beauty-Faktor | 46 |
| Wie meldet der Körper, dass er satt ist? | 15 | Beauty-Programm mit Genussfaktor | 46 |
| Die Rolle der Hormone | 15 | Start in den Tag | 46 |
| Wie entsteht Heißhunger? | 15 | Mittagessen – eine bunte Mischung! | 47 |
| Richtig satt werden | 16 | Abends eiweißreich essen | 48 |
| Intelligentes Snacken | 17 | Wie viele Mahlzeiten am Tag? | 48 |
| Wellnessturbos | 18 | Richtig planen und einkaufen | 49 |
| Bye-bye den Dellen an Po und Oberschenkeln | 21 | Auf Vorrat | 49 |
| Gesundheitspower aus der Pflanze | 24 | Einkaufen mit Köpfchen | 49 |
| Die Schönheitsvitamine | 26 | Süßen, aber richtig! | 50 |
| Die Schönheitsmineralstoffe und Spurenelemente | 27 | In Bewegung kommen | 52 |
| Sind Kohlenhydrate Dickmacher? | 28 | Ausdauertraining | 52 |
| Die Rolle des Hormons Insulin | 29 | Krafttraining | 53 |
| Glykämischer Index | 30 | Die richtigen Nährstoffe beim Sport | 54 |
| Gesunde Fette – Schönheitspflege für die Haut | 31 | Komplexe Kohlenhydrate für die Ausdauer | 54 |
| Abnehmen mit Low Fat? | 32 | Unterstützt mehr Eiweiß die Muskulatur? | 54 |
| Eiweiß – Bausteine für die Schönheit | 33 | Apfelschorle – der perfekte Durstlöscher | 55 |
| Wie viel Eiweiß darf es sein? | 33 | Essen vor dem Training? | 55 |
| | | Mehr Bewegung im Alltag | 55 |
| | | Kalorienverbrauch im Alltag und beim Sport | 56 |
| | | SOS-Wochenplan | 57 |

| | |
|---|-----------|
| REZEPTE | 61 |
| Aronia-Pflaumen-Aufstrich mit Chiasamen | 63 |
| Chia-Açai-Parfait mit Heidelbeeren | 65 |
| Hirsecrème mit Granatapfel und Orange | 67 |
| Overnight-Oats mit Kakao-Nibs | 69 |
| Avocadosandwich mit Sprossen | 71 |
| Ommelett mit Pilzen und Blattspinat | 73 |
| Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Putenbrust | 75 |
| Zoats – Zucchini-Haferflocken-Porridge | 77 |
| Linsenaufstrich mit Ingwer | 79 |
| Rucola-Kichererbsen-Aufstrich | 81 |
| Kräutertabouleh mit orientalischen Hackbällchen | 83 |
| Belugalinsensalat mit Kürbis und Grapefruit | 85 |
| Brotsalat mit Tomaten, Radieschen und Parmesan | 87 |
| Reissalat mit Garnelen und Melone | 88 |
| Couscoussalat mit Möhren & Paprika | 89 |
| Bulgurpilaw mit Rosinen und Shiitake | 91 |
| Gemüse-Hirse-Pfanne mit Feta | 93 |
| Quinoasalat mit Blattspinat und Granatapfel | 95 |
| Buchweizensalat mit Zucchini, Mais und Cashewkernen | 97 |
| Buchweizencrepes mit Frischkäse-Lachs-Füllung | 99 |
| Dinkelsalat mit Aubergine und Ziegenfrischkäse | 101 |
| Linsen-Bulgur-Taler mit Schnittlauchdip | 103 |
| Dinkelspaghetti mit Kurkuma-Hähnchen-Streifen | 105 |
| Bunte Gemüsesuppe mit Tofu to go | 107 |
| Wurzelcremesuppe mit gebratenen Pilzen und Sesam | 108 |
| Kürbissuppe mit Grünkohl und Kichererbsen | 109 |
| Buntes Ofengemüse mit Lachs | |

| | |
|---|-----|
| in Hanfsamenkruste | 111 |
| Quinoapfanne mit Edamame und Sprossen | 113 |
| Asia-Gemüse mit Mie-Nudeln | 115 |
| Kabeljau mit Fenchel und Oliven aus dem Pergamentpapier | 117 |
| Hähnchen-Kokos- Curry | 119 |
| Rindfleischspieße mit Brokkoli-Erbsen-Stampf | 121 |
| Sommerrollen mit Mango und Avocado | 123 |
| Grünkern-Chili mit Brokkoli | 127 |
| Zoodles – Zucchini spaghetti mit Tomaten und Avocado | 129 |
| Hirsotto mit Gelber Bete und Grünkohl | 131 |
| Gemüsereis mit Sesam-Tofu | 133 |
| Blumenkohl-„Couscous“-Bowl mit Rotkohlsalat | 135 |
| Geröstete Kichererbsen | 137 |
| Curry-Süßkartoffel-Suppe mit Seidentofu | 139 |
| Matcha-Latte | 140 |
| Mangobuttermilch mit Haferflocken | 141 |
| Goldene Milch | 143 |
| Zucchini-Hafer-Kekse | 145 |
| Grünkohl-Rote-Bete-Smoothie | 147 |
| Grüner Smoothie mit Melone und Spirulina | 147 |
| Joghurt-„Cheesecake“ mit Himbeeren | 149 |
| Superfood-Müsliriegel | 150 |

| | |
|-------------------------|------------|
| Register | 152 |
| Danksagung | 158 |
| Über die Autorin | 158 |
| Impressum | 160 |