

INHALT

Vorwort	6	Aminosäuren – die Beauty-Bausteine	33
BASICS	9	Die biologische Wertigkeit	34
Schlank & schön essen	10	Pflanzliche Topeleiweißlieferanten	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
Wellnesssturbos	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	in Hanfsamenkruste	111
Chia-Açaí-Parfait mit Heidelbeeren	65	Quinoapfanne mit Edamame und Sprossen	113
Hirsecreme mit Granatapfel und Orange	67	Asia-Gemüse mit Mie-Nudeln	115
Overnight-Oats mit Kakao-Nibs	69	Kabeljau mit Fenchel und Oliven aus dem Pergamentpapier	117
Avocadosandwich mit Sprossen	71	Hähnchen-Kokos-Curry	119
Omelett mit Pilzen und Blattspinat	73	Rindfleischspieße mit Brokkoli-Erbsen-Stampf	121
Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Putenbrust	75	Sommerrollen mit Mango und Avocado	123
Zoats – Zucchini-Haferflocken-Porridge	77	Grünkern-Chili mit Brokkoli	127
Linsenaufstrich mit Ingwer	79	Zoodles – Zucchinispaghetti mit Tomaten und Avocado	129
Rucola-Kichererbsen-Aufstrich	81	Hirsotto mit Gelber Bete und Grünkohl	131
Kräutertabouleh mit orientalischen Hackbällchen	83	Gemüsereis mit Sesam-Tofu	133
Belugalinsensalat mit Kürbis und Grapefruit	85	Blumenkohl-„Couscous“-Bowl mit Rotkohlsalat	135
Brotsalat mit Tomaten, Radieschen und Parmesan	87	Geröstete Kichererbsen	137
Reissalat mit Garnelen und Melone	88	Curry-Süßkartoffel-Suppe mit Seidentofu	139
Couscoussalat mit Möhren & Paprika	89	Matcha-Latte	140
Bulgurpilaw mit Rosinen und Shiitake	91	Mangobuttermilch mit Haferflocken	141
Gemüse-Hirse-Pfanne mit Feta	93	Goldene Milch	143
Quinoasalat mit Blattspinat und Granatapfel	95	Zucchini-Hafer-Kekse	145
Buchweizensalat mit Zucchini, Mais und Cashewkernen	97	Grünkohl-Rote-Bete-Smoothie	147
Buchweizencrépes mit Frischkäse-Lachs-Füllung	99	Grüner Smoothie mit Melone und Spirulina	147
Dinkelsalat mit Aubergine und Ziegenfrischkäse	101	Joghurt-„Cheesecake“ mit Himbeeren	149
Linsen-Bulgur-Taler mit Schnittlauchdip	103	Superfood-Müsliriegel	150
Dinkel spaghetti mit Kurkuma-Hähnchen-Streifen	105		
Bunte Gemüsesuppe mit Tofu to go	107		
Wurzelcremesuppe mit gebratenen Pilzen und Sesam	108	Register	152
Kürbissuppe mit Grünkohl und Kichererbsen	109	Danksagung	158
Buntes Ofengemüse mit Lachs		Über die Autorin	158
		Impressum	160