

# INHALT

8

## SUPER CLEAN EATING

WAS IST EIN SUPERFOOD? 10

WAS IST CLEAN EATING? 12

AUSGEWogene ERNÄHRUNG 14

DIE HAUPTNÄHRSTOFFE 16

18

## DIE SUPERFOODS

20

## GETREIDE

SUPERFOOD  
GETREIDE 22-38

FEATURE  
ESSEN FÜR DIE VERDAUUNG 28

REZEPTE  
SUPER-KNUSPERMÜSLI 24

POWER-GEMÜSE MIT NATURREIS 32

PFANNENGEMÜSE MIT  
QUINOA & CASHEW 36

40

## NÜSSE & SAATEN

SUPERFOOD  
NÜSSE & SAATEN 42-67

FEATURE  
ESSEN FÜR DEN SCHLAF 52

REZEPTE  
ENERGIERIEGEL 48

GLUTENFREIE PARANUSS-BROWNIES 58  
CHIAPUDDING MIT KOKOS & MANGO 64

68

## FISCH, FLEISCH, MILCH- PRODUKTE & EIER

SUPERFOOD  
FISCH, FLEISCH, MILCH-  
PRODUKTE & EIER 70-83

FEATURE  
ESSEN FÜRS GEHIRN 76

REZEPTE

GEGRILLTER LACHS  
MIT GRÜNKOHLPesto 72  
PUTENFRIKADELLEN 80

## 84 GEMÜSE

---

### SUPERFOOD GEMÜSE 86-139

FEATURE  
ESSEN FÜRs IMMUNSYSTEM 102

REZEPTE  
QUESADILLAS MIT SÜSSKARTOFFEL 90  
KÜRBIS-GERSTEN-SALAT 96  
BLUMENKOHLREIS MIT  
OMELETTRÖLLEN 114  
VEGANE LINSEN-PILZ-BURGER 126  
KAKAO MOUSSE MIT AVOCADO 134

## 140 OBST

---

### SUPERFOOD OBST 142-179

FEATURE  
ESSEN FÜR DIE HAUT 150

REZEPTE  
GRANITA MIT GRANATAPFEL  
& HIMBEEREN 146  
SUPER-SMOOTHIE-BOWL 156  
WINTERLICHES WARMES KOMPOTT 160  
SALAT MIT ROTER BETE &  
BLUTORANGE 170  
MATCHA-PANNA-COTTA  
MIT FRÜCHTEN 176

## 180 KRÄUTER, GEWÜRZE, & PULVER

---

### SUPERFOOD KRÄUTER, GEWÜRZE, & PULVER 182-211

FEATURE  
ESSEN FÜR MEHR ENERGIE 202

#### REZEPTE

SÜSSKARTOFFEL-SPINAT-CURRY 184  
KRÄUTERTABOULÉ 194

## 212 ABC DER ERNÄHRUNG

---

MAKRO- UND MIKRONÄHRSTOFFE 212  
SUPERFOOD-NÄHRWERTE 214-217

## 218 GLOSSAR

---

## 219 REGISTER

---