

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 22-39

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
BLUMENKOHLSALAT MIT
OMELETTROLLCHEN 114
VEGANE LINSEN-PILZ-BURGER 126
KAKAOMOUSSE 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
