

THEORIE

Die Kleinschmeckerin	6
Mein Weg zu einem gesunden Essverhalten	8
Natürlich genießen – so essen wir	10
Mein Vorratsschrank	12
Nützliche Küchenhelfer	18

SPECIALS

Knusper-Granola	31
Die gesunde Frühstücksbbox	49
Schnell gewickelt – Wraps	61
Nachhaltig einkaufen und kochen	74
Ungesundes klug und köstlich ersetzen	86
Gemeinsam, gesund, glücklich	104
Frozen-Joghurt-Riegel	123
Smoothies – Vitamine zum Trinken	135
Bewusst leben mit Spiel und Spaß	148
Saisonkalender	150
Wochenplaner	152
 Danksagung	 155
Register	156
Impressum	160

REZEPTE

Selbst gemacht	20
Frühstück	32
Auf die Hand	50
Schnelle Gerichte	62
Kinderklassiker	76
Familien-Hits	88
Süßes für die Seele	106
Getränke	124
Besondere Anlässe	136