

Inhalt

6 Vorwort

...

8

BEVOR ES LOSGEHT

Gedanken zum Thema Ernährung – 8

Vegan ist easy! – 12

Ein eigenes Kochbuch – Wait, what? – 14

Rezeptkategorien – 18

Rezeptteil

FRÜHSTÜCK & DRINKS

Reflexion: Frühstück und ich – 22

Food Diary – 50

20

52

SNACKS & FINGERFOOD

Reflexion: Snacks und ich – 54

Food Diary – 72

74

MITTAGESSEN

Reflexion: Mittagessen und ich – 76

Food Diary – 106

⋮

ABENDESEN

Reflexion: Abendessen und ich – 110

Food Diary – 146

108

⋮

148

NACHSPEISEN & SÜSSES

Reflexion: Nachspeisen und ich – 150

Food Diary – 182

⋮