

Basiswissen 6

Wenn der Stoffwechsel andere Pläne hat als du 6

Wie du deinen eigenen Weg findest 7

Warum Rituale wichtig sind 9

Was Hormone mit dem Gewicht zu tun haben 12

Welche Kohlenhydrate die Guten sind 19

Wo du Proteine findest, auch ohne Steak 20

Wie oft du dir etwas gönnen darfst 24

Wie gute Vorbereitung die Figur rettet 26

Wenn du ein Tief hast, sei gut zu dir selbst 28

Wenn Gäste kommen 30

Vorspeisen, Suppen & Salate 32

Meine liebsten Starter und Kleinigkeiten, von einer wärmenden Suppe über feine europäische, asiatische, italienische bis an die Levante-Küche angelegte Köstlichkeiten.

Grazing Board 38

Miso-Baukasten 52

Dressings, Dips und Saucen 66

Vegetarische und vegane Hauptgerichte 72

Köstliche Hauptmahlzeiten mit pflanzlichen Eiweißquellen für Wochentags-Vegetarier wie mich, denen Beilagensalat oder Kloß mit Soß als fleischlose Alternative nicht genug ist.

Minestrone-Baukasten 84

Schlanke Beilagen 94

Hauptgerichte mit Fleisch 98

Sonntagsgerichte und Feines mit Fleisch. Viel Spaß mit meinen Favoriten aus dem Ofen, der Pfanne oder vom Grill! Das Gemüse dazu darf natürlich trotzdem nicht fehlen.

Pürees 110

Kumpir 122

Hauptgerichte mit Fisch 124

Ab ins Wasser! Ich zeige dir, wie du ganz easy Lachs beizt oder kurz marinierst, wie du köstliche Muscheln zauberst und die schönsten Sommerrollen rollst.

Sommerrollen-Baukasten 134

5-Zutaten-Rezepte 142

Desserts, Snacks und Süßes 144

Freu dich zum Schluss auf Nachtisch, Kuchen und Kleinigkeiten. Ohne raffinierten Zucker, mit vollwertigem Mehl oder Haferflocken. Süßes kann auch ohne Sünde lecker sein!

100-Kalorien-Snacks 154

Frozen Delights 166

Stimmen aus der Community 176

Register 178

Impressum 182