

## *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**