

INHALT

Vorwort

Theorie

- Die drei Säulen der Gesundheit
- Die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung
- Zucker, Kohlenhydrate und »Carbs«
- Dein Mikrobiom is(s)t, was du isst!
- Proteine – Bausteine des Lebens
- Fette machen fett – oder?
- Ciao & Adios, Lernblockade

7 PRÜFUNGSTAG

8	Kurkuma-Smoothie	38
	Gebackenes Oatmeal	39
10	Bananenbrot	40
12	Lachs mit Fenchelkruste	42
14	Süßkartoffelauflauf mit Quinoa	45
20	Kartoffelsalat mit Thunfisch	46
22	Erdnuss-Energy-Balls	49
26	Früchtekuchen	50
32		

PARTYTAG

Guacamole mit Nachos	57
Falafeln mit Kräuter-Tofuquark	58
Rainbow-Lasagne	60
Sommerrollen mit Räucherlachs	63
Tacos mit Hack	65
Mini-Süßkartoffel-Pizza	66
Anti-Kater-Brownies	69
Piña-Colada-Muffins	70
Gemüse-Muffins	71

KATERTAG

Recovery-Bowl	76
Hangover-Smoothie	78
Quesadilla-Sandwich	79
Möhren-Ingwer-Suppe	80
Schnelle Ramen	81
Schneller Bulgursalat	82
Würzige One-Pot-Spaghetti	84
Schoko-Tassenküchlein	87

KANTINENFREIER TAG 88

Overnight Oats	92
Milchreis mit Früchten	93
Vollkorn-Sandwich mit Ei	94
Banh Mi Bowl mit Eier-Röllchen	97
Dinkelnudelsalat mit Rucola	98
One-Pot-Kichererbsen	100
Hähnchencurry mit Reis	103
Gemüse-Hack-Auflauf	104
Schoko-Cheesecake	106
Nussriegel	107

SPORTTAG

Granola	112
Frühstückspudding	113
Protein-Pancakes	115
Hummus mit Gemüse	116
Quinoa-Salat mit Tofu	119
Medjoh-Murmeln	120
Kokos-Kakao-Kugeln	121

EXPERIMENTIERTAG

Joghurt	126
Kombucha	127
Landbrot	129
Blitz-Kimchi	130
Nudeln	133
Erdbeerkonfitüre	134
Gummibärchen	136

108

PLEITETAG

138

Sattmachersalat	142
Grüne Bohnen mit Tomate	143
Smashed Potatoes mit Kresseschmand	144
Brokkoli-Couscous-Pfanne	147
Spinat-Linsen-Dal	149
Rote-Bete-Pasta	150
Flammkuchen	153
Weißkohl mit Feta und Ofenkartoffeln	154

122

Anhang

156

Baukasten Vorratsschrank	158
Lebensmittel-Austauschlisten	160

Register

162

Impressum

168