

# 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 34

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 52

	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 72

	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 108**

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

## **EXPERIMENTIERTAG 122**

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

## **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

## **Anhang 156**

Baukasten Vorratsschrank	158
Lebensmittel-Austauschlisten	160

## **Register 162**

## **Impressum 168**