

INHALT

ERNÄHRUNGSTHEORIE

Vegane Ernährung muss nicht teuer sein	8
Muss es das teurere Biolebensmittel sein?	19
SPARTIPP 1	
Lebensmittelverschwendungen reduzieren und dabei Geld sparen	33
SPARTIPP 2	
Preise vergleichen und Angebote nutzen	41
SPARTIPP 3	
Keimen – die meisten Nährstoffe pro Cent	50
Tagesplan – optimal versorgt trotz kleinem Budget	60

REZEPTE

Zauberwürzen	66
Frühstücksknaller	80
Mehr als Salat	100
Mehr als Suppe und Eintopf	120
Auf die Hand	140
Gemüse als Star	158
Alles aus dem Ofen	178
Alles aus der Pfanne	198
Deftige Klassiker rein pflanzlich	218
Proteinpower selbst gemacht	238