

INHALT

ERNÄHRUNGSTHEORIE

- Vegane Ernährung muss nicht teuer sein **8**
- Muss es das teurere Biolebensmittel sein? **19**
- SPARTIPP 1**
Lebensmittelverschwendung 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**