

INHALT

7 Vorwort

10 RATGEBER: ESSEN, WAS GUTTUT

So unterstützt euch der Thermomix® dabei, euer Wunschgewicht zu erreichen

14 Frühstück

Gut gelaunt und mit Power in den Tag starten – mit diesen Frühstücksideen kein Problem

26 EXTRA-WISSEN: Abnehmcoach

28 Salate

Diese 6 unkomplizierten Feelgood-Salate sorgen für Abwechslung und Spaß auf dem Teller

38 RATGEBER: GUTE FETTE

Warum unser Körper ausreichend Fett braucht und welches uns wirklich guttut

40 Fisch

Die besten Sattmachergerichte mit Lachs, Thunfisch und Kabeljau – superlecker!

52 EXTRA-WISSEN: Superfood

54 RATGEBER: IMMUNSYSTEM

Was euch neben einer abwechslungsreichen Ernährung gesund hält, verraten wir hier

56 Fleisch

Freut euch auf vollwertige Gerichte: deftiger Räubertopf, Dönerteller oder zarte Hähnchenbrust

72 Vegetarisch

Jetzt wird's bunt auf dem Teller – die besten Veggie-Ideen zum Schlemmen und Genießen

88 RATGEBER: FITNESS

Rezeptentwickler und Fitnesscoach Lukas verrät euch, wie ihr euch richtig fit haltet

90 Snacks

Leckere Kleinigkeiten gegen den Heißhunger – hier könnt ihr beherzt zugreifen

104 RATGEBER: HEISSHUNGER

Wenn der Magen knurrt und der Jieper auf Süßes kommt, helfen diese smarten Tricks

106 Kaffeezeit

Das haben wir uns verdient! Köstliche Muffins, Cheesecake und Cookies ohne Reue naschen

114 RATGEBER: ZUCKERFREI

Süßes Gebäck und Knabbereien auch ohne Haushaltszucker mixen? Wir zeigen euch, wie's geht

116 EXTRA-WISSEN: Smoothies

118 Getränke

Diese Shakes und Smoothies tun richtig gut und versorgen euch mit einer Extraportion Energie

128 EXTRA-WISSEN: Cheat Day

130 So plant ihr eure Woche

136 Kurzanleitungen

138 Rezeptregister

Schneller wiederfinden: alle Rezepte des Buchs in einer kompakten Übersicht

140 Impressum