

## **VORWORT UND EINLEITUNG**

**6**

## **DIE REZEPTE**

<i>Fit in den Tag mit einem Powerfrühstück</i>	<b>16</b>
<i>Leichte Kost für zwischendurch</i>	<b>42</b>
<i>Salate, Suppen und Bowls</i>	<b>60</b>
<i>Mealprep</i>	<b>76</b>
<i>Im Handumdrehen fertig</i>	<b>98</b>
<i>Resteküche – nachhaltig lecker</i>	<b>114</b>
<i>Notfallsnacks für die Nacht</i>	<b>128</b>

## **ANHANG**

<i>Register</i>	<b>144</b>
<i>Über den Autor</i>	<b>148</b>
<i>Dank</i>	<b>149</b>