

## **VORWORT UND EINLEITUNG**

**6**

## **DIE REZEPTE**

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

## **ANHANG**

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