

- 5 **Der Koch, der Schauspieler, das Hotel und ihr Vorwort**
- 16 **Stellt euch vor, es gibt Fleisch und keiner will's ...**
- 22 **Von Gladiator zu Gladiator**
- 26 **Veganize it!**
- 30 **Mein erstes Ma(h)l**
- 33 **Vegan Gladiators – mein veganer Zwilling**
- 39 **Futtert euch fröhlich und gesund!**
- 47 **A Day in the Life**

REZEPTE

- 52 **Good Morning** Frische-Power für den Tag
- 68 **Mittach** Get Your Proteins!
- 106 **To go** Snacks und kleine Gerichte
- 132 **California Sunset** Leichtes für den Abend
- 164 **Sweet Dreams** Bisschen Sünde darf auch mal sein ...

- 186 **Zutaten- und Rezeptregister**