

Vorwort	4
Wie dieses Buch zu lesen ist	6
Gesunde Ernährung – Was bedeutet das?	8
Das richtige Mindset	10
Iss alles – aber das bewusst	12
Greif zu – meine gesunden Favoriten	16
Mix & Match – mein Bowl-Bauplan	18
Mein Smoothie-Baukasten	20
Meine ISS-Dich-FIT-Rezepte	22
Frühstück	24
Salate	64
Hauptgerichte	92
Meal Prep	134
Desserts	144
Register	162
Impressum	166