

INHALT

Ein paar Starthinweise 8

Unsere Standardvorräte 10

Einleitung 12

Kapitel 1 Zum Frühstück 19

Sich ausgewogen mit pflanzlichen Lebensmitteln ernähren

Kapitel 2 Zum Anrichten: Dips & Dressings 55

Ein gesundes und nachhaltiges Leben führen

Kapitel 3 Zum Lunch in 10–15 Minuten 87

Die Balance suchen und Veränderungen wagen

Kapitel 4 Zum Lunch in 20–30 Minuten 117

In Bewegung kommen

Kapitel 5 Auf Vorrat 147

Selbstfürsorge und Selbstannahme lernen

Kapitel 6 Zum Dessert 185

Zur Ruhe finden

Kapitel 7 Zum Wochenende 211

Weiterführende Quellen 262

Bücher, Websites, Podcasts

Rezeptregister 263

Rezepte, Zutaten, Allgemein