

INHALT

Hinter der Kamera	7
100 werden: Gesünder, jünger & leistungsfähiger	11
Gesünder: Die 7 Bausteine der 100 werden Diät	12
Jünger: Antioxidantien & Neutrazeptika	21
Leistungsfähiger: Mehr Energie im Alltag	33
Heißhungerattacken vermeiden	39
Quick Start Guide	45
Vorbereitung: Die Superfoods der 100-werden-Diät	55
Küchenwerkzeuge	57
Frühstück: Die Super 6	61
Was du meiden solltest	63
Wieso eine gesunde Lebensweise so wichtig ist	67
Rezepte	68
Energie für den Tag	68
Nuss-Dattel-Granola	71
Glutenfreies Buchweizen-Porridge	73
Bananen-Birnen-Porridge	75
Açaí-Bowl	77
Kokos-Porridge mit schwarzem Reis	79
Chocolate Dream	81
Warmer Apfel-Kokos-Traum	83
Matcha-Date-Dream	85
Cheesecake Porridge	87
Glutenfreie Pancakes	89
Overnight Oats	91
Overnight Chocolate Oats	93
Haferflocken-Pfannenbrote mit Hummus	95
Amaranth-Crunch mit Vanille-Grüntee-Milch	97
Glutenfreies Bananen-Birnen-Brot	99

Avocado-Breakfast-Toast	101
Heart-Saver-Pudding	103
Richtig satt werden	104
Buchweizen-Carbonara	107
Hirse mit Brokkoli & Basilikum-Aioli	109
Red-Rice-Mango-Curry	111
Orientalischer Linsensalat	113
Blumenkohl in Mandel-Curry-Soße	115
Rohe Walnuss-Leinsamen-Burger	117
Linsen-Daal	118
Süßkartoffelsuppe mit Umami	120
Romana-Schiffe	123
Brokkoli-Knoblauch-Mandel-Creme-Pasta	125
Drillinge mit Tahina-Dattel-Dressing	127
Hoummus <i>Shlomo & Doron</i>	128
BLT-Sandwich	130
Würzige Tomaten-Marinara-Pasta	133
Oliven-Avocado-Quinoa	135
Quinoa-Buletten	137
Green Creamy Pasta	139
Cashew-Dream-Räucherbrot	141
100-werden-Pizza	142
Vollkornbrötchen mit Olivenbutter	145
100-werden-Salat	147
Kürbis in Sesam-Ingwer-Dressing	149
Curry One Pot Pasta	151
Das Süße Verlangen stillen	152
Roh-vegane Brownies	155
Rohe Cashew-Vanille-Toffees	157
Gesunde Bountys aus 3 Zutaten	159
Hafer-Kokos-Riegel	161
Wildheidelbeer-Kakao-Trüffel	163
Joghurt-Breakfast-Bars	165
Green-Matcha-Balls	167
On the side	168
Zimtige Kochbananen	171
Fluffige Vollkornwraps	173
Glutenfreie Wraps	175
Rotes Basilikumpesto	177
Smokey-Paprika-Dip	179
Marinierte Kichererbsen	181

Gesunde Drinks	182
Usucha-Matcha	185
100-werden-Shake	186
Green Warrior	187
100-werden-Proteinshake	189
Forever Young	191
Vicky's Juice	193
Green Goodness	195
Fragen und Antworten	197
Ein gesunder Darm	201
Sport: Use it or lose it	203
Wasser – nichts ist wichtiger	206
6 Regeln für ein langes und gesundes Leben	208
Be happy! One life!	213
Hör auf deinen Körper	215
100 werden – 1 Tag in meinem Leben	216
Mit allen Nährstoffen versorgt	219
Danke!	221
Bezugsquellen	224
Meine Arbeit auf Social Media	224
Quellen	228