

INHALT

EINLEITUNG	4	BRAUCHE ICH NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL?	48
EAT COLOURFUL	6	Im Dschungel der Nahrungsergänzung Prävention ist gut, Kontrolle ist besser	48 50
WARUM WIR ALLE BUNTER ESSEN SOLLTEN	8	ACHTUNG, NÄHRSTOFFRÄUBER	52
Wie bunt ist dein Tag? Den Körper & Signale verstehen	8 9	Kennst du deine Nährstoffräuber?	52
WIR BRAUCHEN NÄHRSTOFFE - ABER WELCHE?	10	WO SIND UNSERE NÄHRSTOFFE GEBLIEBEN?	54
Was dein Körper braucht	10	Früher war mehr drin!	54
Energielieferanten	11	UMSETZUNG LEICHT GEMACHT	56
Kohlenhydrate	12	RICHTIG EINKAUFEN	58
Proteine	13	Was kann ich meinem Körper heute Gutes tun?	58
Fette	14	Besser Bio	58
Mikronährstoffe	15	Regional und saisonal	59
Vitamin A 17 Vitamin C 18 Vitamin E 19		Etiketten richtig lesen	61
Vitamin D 20 Vitamin K 21 B-Vitamine 22		Der Nährstoffcheck	61
Vitamin B12 24 Folsäure 25 Calcium 26		Der Zutatencheck	63
Magnesium 27 Kalium 28 Natrium 29		Die Sache mit dem Zucker	63
Zink 30 Eisen 31 Selen 32 Jod 33		Was bedeutet eigentlich Light?	65
Mesonährstoffe	34	Greife bewusst zu Fetten	66
Sekundäre Pflanzenstoffe	36	Achtung bei Zusatzstoffen	67
Ballaststoffe	38		
Probiotika (Fermentierte Lebensmittel)	40	RICHTIG LAGERN UND ZUBEREITEN	70
UNSERE VERDAUUNG	42	Richtig lagern	70
Eine Reise durch deinen Körper	42	Richtig zubereiten	73
WANN BRAUCHE ICH WELCHE NÄHRSTOFFE?	45	UPGRADE YOUR KITCHEN	77
Die optimale Nährstoffversorgung	45	Starte jetzt!	77
		Basiszutaten	78

GESUND UNTERWEGS UND AUSWÄRTS ESSEN	SUPPEN	122
	Süßkartoffel-Orange-Ingwer-Suppe	124
Neue Herausforderungen	Erbsen-Brokkoli-Suppe	126
Gesund unterwegs essen	Linsen-Dal	128
Gesund essen im Büro	SALATE & BOWLS	130
Gesund essen im Restaurant	Bowl Baukasten	132
Gesund essen im Krankenhaus	Rainbow-Bowl	133
Meal Prep	Wildkräutersalat mit Spargel & Erdbeeren	134
DAS EAT-COLOURFUL-KONZEPT	Powersalat mit Fenchel & Birne	136
	Bunter Grünkohlsalat	138
FRÜHSTÜCK	Quinoa-Taboulé	140
Porridge Baukasten	Jackfruit-Pesto-Salat	142
Ayurvedischer Porridge	Basischer Kartoffelsalat	144
Fruchtiger Chia-Pudding	DIE KLASSIKER	146
Carrot-Cake-Overnight-Oats	Leinsamen-Pizza	148
Baked Berry-Oatmeal	Pasta mit Tomate-Wildkräuter-Pesto	150
Quinoa-Joghurt mit Nektarine	Veggie-Lasagne	152
Kürbis-Pancakes	MIX & MATCH YOUR RAINBOW	154
Sweet & Salty Süßkartoffel-Toasties	Schnelle und einfache Beilagen	156
DRINKS	Pilze mit Blattspinat	157
Smoothie Baukasten	Blumenkohlsteaks mit Granatapfelftopping	158
Supergreen Smoothie	Aubergine mit Tahini	160
Apfel-Zitronen-Eistee	Brokkoli-Falafel	162
Wellness-Wasser	Rainbow-Pommes	164
Caros Power-Proteinshake	Apfel-Karotten-Fenchel-Salat	166
	Erbsen-Mash	168
BROT & BRÖTCHEN	Avocado-Orangen-Mash	170
Buchweizen-Hanf-Brot	SWEETS	172
Schnelle Power-Brötchen	Energy-Balls Baukasten	174
Kichererbsen-Fladenbrot	Himbeer-Kokos-Balls	175
EXTRA: DIPS, SOSSEN & DRESSINGS	Snickers-Datteln	176
	Schoko-Crossies	178
Ketchup 118 Mayo 119 Cashew-Parmesan 119	Aquafaba-Beeren-Mousse	180
Kräuterquark 119 Mango-Hummus 120	Erdbeer-Rhabarber-Joghurt-Dessert	182
Cashew-Käsesoße 120 Basic Dressing-Baukasten 121 Tahini-Soße 121	Apfel-Karotten-Kuchen	184
Mandel-Dressing 121	Low-Carb-Protein-Brownies	186
	NACHWORT UND DANK	189