

Inhalt

Vorwort	8
Grundlagen.	11
Depressive Verstimmungen, Stress & mentale Erschöpfung.	12
Die wichtigsten Nährstoffe für ein gutes Lebensgefühl.	14
Kochen und Essen als Therapie	18
Wie gestalte ich eine gesunde Mahlzeit?	21
Kochen und Ernährung – ein Ausblick.	30
Rezepte.	33
Frühstück	34
Buchweizenpfannkuchen mit Beeren.	34
Vollkornbrot mit Rührei & Avocado	36
Rührei mit Gemüse	38
Vollkornpfannkuchen mit Haferflocken und Früchten.	40
Toast mit geräucherter Forelle und Ei	42
Quinoa-Porridge mit Beeren & Nüssen	44
Joghurt-Smoothie-Bowl mit Walnuss-Granola	46
Apfelpfannkuchen aus Vollkorn	48
Bananen-Pancakes mit Haferflocken	50

Omelett mit griechischem Joghurt	52
Birchermüsli mit Orange	54
Räucherlachs auf Vollkornbrot & Frischkäse	56
Mittagessen.	58
Couscous-Bowl mit Röstgemüse und Joghurt-Dressing	58
Veganes Quinoa-Chili mit Bohnen und Tomaten	60
Bunter Hirsesalat mit Gemüse und Zitronen-Dressing	62
Gemüsebratlinge auf Ratatouille	64
Gebackenes Hähnchen mit Quinoa und gedünstetem Gemüse	66
Mediterraner Linsensalat	68
Vollkornpasta mit gebratenem Gemüse in Kräutersauce	70
Gemüse-Hähnchen-Wrap	72
Spinatsalat mit gebackenem Tofu und Himbeer-Dressing	74
Linsnbuletten mit Pilzrahm	76
Energiesalat mit Hühnchen in Zitronen-Dressing	78
Gemüsepfannkuchen	80
Abendessen	82
Dinkel-Wrap mit Hähnchen, Gemüse & Hummus	82

Gemüsefrikadellen mit Gurkensalat	84
Gemüsecurry mit Vollkornreis & Kichererbsen.	86
Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese	88
Gegrilltes Hähnchen mit Vollkornweizen & Brokkoli.	90
Gebratener Lachs mit Quinoa & gedünstetem Gemüse.	92
Gemüsepfanne mit Tofu & Vollkornreis.	94
Hirsebällchen mit Tomatensauce	96
Gebratene Leber mit Zwiebeln & gedünstetem Spinat	98
Ofengeröstetes Gemüse mit gebackenen Kartoffelecken & Kräutersauce.	100
Fischfilet mit Zitronen-Kräutermarinade & Spargel.	102
Vollkornspaghetti mit frischen & getrockneten Tomaten	104
Snacks	106
Spinatmuffins mit Feta und Oliven.	106
Vollkorncracker mit Avocado und Tomate	108
Möhrensticks mit Hummus	110
Gemüse-Quiche-Muffins	112
Nuss-Smoothie	114
Gemüsechips mit Hummus	116
Quinoa-Pizza-Bites.	118
Gemüsesticks mit Guacamole	120

Knuspriges Sandwich mit Gemüse	122
Amarantmuffins mit Brokkoli und Käse.	124
Quinoa-Müsliriegel mit Nüssen und Trockenobst.	126
Reiscracker.	128
Süßes	130
Möhren-Kokosnuss-Kuchen	130
Vegane Schokoladenmousse mit Datteln	132
Haferflockenkekse mit Chiasamen	134
Energiebällchen mit Nüssen und Trockenobst.	136
Fruchtmuffins mit Pistazien	138
Granola-Müsli mit griechischem Joghurt	140
Energieriegel mit Haferflocken und Trockenobst	142
Vollkornmuffins mit Banane & Nüssen	144
Mandel-Bananenbrot	146
Haferflocken-Apfel-Kekse	148
Quinoariegel mit Schokolade & Mandeln.	150
Griechischer Joghurt mit Nüssen & Honig	152
Ihr 14-Tage-Ernährungsplan	154
Register.	156
Impressum.	160