

# Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	5
Über uns und unsere Philosophie	6
Rezepte für die Gesundheit	9
Gute Gewohnheiten, die unser Reptiliengehirn überlisten	12
Alltagsküche mit Gesundheitspotenzial	15
Abendessen für die ganze Woche – aber wie?	21
Gemüseskeptiker bekehren – mehr Gemüse im Alltag	24

## REZEPTE

Familiensalat nach dem Baukastensystem	28
Nicht mehr als 6 Zutaten auf dem Zettel!	30
2 in 1 – mit größeren Portionen	42
Abendessen in 15 Minuten	64
Gerichte aus dem Vorratsschrank	76
Abendessen ohne Abwasch – All in one	87
Frühstück zum Abendessen	98
Die Lunchbox gleich dazu	110
Drei weitere Lieblingsgerichte	124

Danke	132
Rezeptregister	134