

NICO RICHTER _____
MICHAELA SCHNEIDER

PALEO

POWER EVERY DAY

FOTOS SILVIO KNEZEVIC

EAT • MOVE • SLEEP • FEEL
120 NEUE REZEPTE

INHALT

Vorwort 6

DIE PALEO360° CHALLENGE 8

Wir fordern dich heraus 10

Die Paleo360°-Challenge
Regeln 12

Es geht los!
Checkliste für den Start 14

Die Challenge im Team /
Punktesystem 17

Dein Challenge-Erfolg:
Was du wissen solltest 18

REZEPTE

Frühstück 20

Intermittierendes Fasten
Special 40

Für die Lunchbox 42

Satt in 20 Minuten 56

Suppen, die satt machen 68

Rezepte Baukasten 78

Rezepte Matrix 80

Unser Lieblingsmenü 82

Nahrhaftes 84

Beilagen / Gemüse 114

Salate 130

Dips & Saucen 137

Unsere saisonalen
Lieblingsgerichte 142

Kleine Snacks 160

Süßes und Desserts 170

Selbstgemachtes 184

PALEO – DER LIFESTYLE 198

Einleitung:
Der Paleo-Lifestyle 198

EAT real food 202

MOVE naturally 206

SLEEP to recover 212

FEEL your instincts 215

Noch mehr
gesunde Rituale 218

HIER KANNST DU KOMBINIEREN!

SUCHEN & FINDEN 220

Register 220

Danke 222

Impressum 223
