

JULIA FODOR & LUISA ECKHARD

# CLEAN EATING *starter*

100 REZEPTE FÜR EIN  
NATÜRLICH GESUNDES LEBEN

Fotografie: Oliver Reetz

Foodfotografie: Nadja Buchczik



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# INHALT



## OUR CLEAN JOURNEY

7

### GRUNDLAGEN

9

### ERNÄHRUNGSBASICS – DIE HAUPTNÄHRSTOFFE

10

Kohlenhydrate	10
Proteine	14
Fette	17
Flüssigkeit	18

### CLEAN EATING – DAS GRUNDPRINZIP

23

Darauf kommt es an	23
Clean	27

### STARTPROGRAMM

28

Alternativen für die Einstiegsphase	30
Einkaufsliste für zu Hause	31
Beispielwoche Ernährung	32

### SPORT GEHÖRT AUCH DAZU

35

Gesund und fit	35
Bewegung im Alltag	35
Ausdauer- und Kraftsport	36
Routine entwickeln	38
Ernährung beim Sport	39
Vier-Wochen-Sportplan	40

### DETOX

43

## REZEPTE

45

### FRÜHSTÜCK

47

Smoothie-Power	48
Oatmeal Grundrezepte	52
Oatmeal Varianten	54
Superfood-Oatmeal	56
Baked Oatmeal	57
Schokoladen-Dinkelgrießbrei	58
Amaranth-Himbeer-Schichten	60
Low Carb Pancakes	62
Vegane Pancakes mit Haferflocken	64
Vollkornbrot Grundrezept	66
Vollkornbrot Varianten	68
Brot mit Avocado und pochiertem Ei	70
Veganer Haselnuss-Kakao-Aufstrich	72
Früchtebrot mit Nuss-Power	73
Rührei mit Tomaten, Pilzen und Spinat	74
Rührei mit Avocado-Tartar	76
Omelett mit Lauch und Feta	77

### HAUPTGERICHTE

79

Süßkartoffel-Karotten-Suppe	80
Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe	82
Zucchini-Kokos-Suppe	84
Minestrone	85
Frühlingshafter Quinoa-Salat	86
Grüne Caprese	88
Bohnen-Feta-Salat	89
Kichererbsen-Apfel-Salat	90
Karamellierter Birnen-Linsen-Salat	92



Salat-Dressings	94
Mexikanischer Salat-Wrap	96
Vegetarischer Salat-Wrap	98
Veganer Salat-Wrap	99
Zucchini-Spaghetti Bolognese	100
Salbei-Pasta mit Kürbis und Ricotta	102
Avocado-Pasta mit Cocktailtomaten	103
Quinoa-Maki	104
Summer Rolls	106
Wildlachs mit Erbsenpüree	108
Frikadellen mit Rote-Bete-Salat	110
Ofengemüse	112
Gemüseauflauf mit Mandelsoße	114
Kürbis-Kartoffel-Chili	115
Putenbrust in Salbei-Zitronen-Marinade	116
Quinoa-Frittatas mit Mangosoße	118
Steak mit gefüllter Zucchini	120
Puten-Curry mit Linsen	122
Veganes Basilikum-Pesto	123
Pizza Grundrezept	124

## SNACKS 127

Powerballs	128
Knusprige Kichererbsen	130
Apfel- und Bananen-Chips	131
Zucchini- und Süßkartoffel-Chips	132
Hummus	134
Nussmus	135
Mini-Zucchini-Pizzen	136
Granola Bars	138
Oatmeal-Muffins	139

## DESSERTS 141

Veganer Schokopudding	142
Kiwi-Goji-Schoko-Popsicles	144
Happy-Banana-Eiscreme	146
Gefrorene Joghurt-Beeren	147
Kokos-Mandel-Kugeln	148
Garnierte Ofenbanane	150
Obstsalat mit Orangen-Chia-Sirup	151
Apfel-Haselnuss-Scheiterhaufen	152
Clean-Eating-Cookies	154
Herbstlicher Kürbiskuchen	155
Roher Beeren-Nuss-Kuchen	156
Bananen-Brownies	158
Süßes Quinoa	159

## GETRÄNKE 161

Infused Water	162
Schoko-Erdnussbutter-Milchshake	164
Matcha Latte	165
Heiße Schokolade	165
Wassermelonen-Himbeer-Bowle	166
Zitronen-Ingwer-Eistee	168

REGISTER	170
ÜBER DIE AUTORINNEN	174
DANKSAGUNG	174
IMPRESSUM	176

 = DIESE REZEPTE SIND VEGAN ODER BIETEN VEGANE VARIANTEN.