

CLEAN EATING

Sarah Schocke
Eva Dotterweich

Echtes Essen
Natürliche Bewegung
Neues Lebensgefühl

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

CLEAN EATING BASICS

Was ist Clean Eating?	8
Her mit echtem Essen	11
Woher kommt Clean Eating?	11
Neues Essen für das Land	13
Was bewirkt Clean Eating und wie wende ich es an? ..	13
Hurra, es wächst	14
Einkaufen mit Köpfchen	14
10 alte Unbekannte	15
Achtsam in der Küche	18
So sieht dein Teller aus	20
	21

CLEAN EATING STARTERPAKET

10 Gründe, die für Clean Eating sprechen	22
Die Big 5 für einen guten Start	24
Vier Pläne für alle Fälle	27
	28

CLEAN EATING KÜCHEN-BASICS

Lebensmittel für deinen Vorratsschrank	34
Getreide	37
Gewürze & Kräuter	37
Frischware	37
Hülsenfrüchte	38
Kerne, Nüsse und Samen	38
Essige & Öle	38
Salz	38
Süßungsmittel	39
Milchprodukte & Eier	39

Unsere Empfehlungen	40
12 Supermänner aus dem Vorratsschrank	42
Wildkräuter in der Küche	44
Kleines Kräuter-ABC	44
Wildkräuter verwenden	44
Kräuter trocknen	45
10 Wildkräuter für Anfänger und Fortgeschrittene ..	46
Küchenausrüstung	48
Bevor es an die Töpfe und Pfannen geht	48

BEWEGUNG

Raus an die Luft	50
Ein großartiges Gefühl	53
Neues ausprobieren	53
In der Ruhe liegt die Kraft	54
Was genau ist eigentlich Meditation?	56
Ein toller Start in den Tag mit dem Sonnengruß	56
Flexibel nach dem Sport oder langen Sitzen	58
	60

REZEPTE

Basics	64
Getränke	66
Frühstück	90
Snacks, Suppen und Salate	102
Hauptgerichte	118
Süßes	144
	188

Register	218
Web-Adressen	221
Vitae & Dank	222
Impressum	224