

*gemeinsam*

BEWUSST  
UND  
GESUND  
ESSEN

*easy*  
PEASY

FAMILIENKÜCHE

DIE NEUE GESUNDE KÜCHE  
FÜR DIE GANZE FAMILIE

100

REZEPTE

*für zu  
hause  
und  
unterwegs*



---

TEIL 1

---

**PHILOSOPHIE**

- EASY PEASY FOOD REGELN - 11  
ERZIEHUNGSSTIL UND ESSVERHALTEN - 20  
ERNÄHRUNG UND GESELLSCHAFT - 31  
DIE BASIS - 37

---

TEIL 2

---

**REZEPTTE**

- ZU HAUSE - 53  
FAMILIE & BEKANNTTE - 107  
SCHULE & FREUNDE - 143  
SPORT & SPIEL - 173  
UNTERWEGS UND IM URLAUB - 207

---

TEIL 3

---

**SO WIRD'S GEMACHT**

- DER TÄGLICHE BEDARF - 218  
EASY PEASY BAUKASTEN - 223  
EASY PEASY VORRAT - 226  
SPARTIPPS - 229