

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
  - 9 **Genial einfach – zuckerfrei und vegan**
  - 10 **Ruckzuck gekocht – ohne Zucker, rein pflanzlich**
  - 12 Süß – aber zuckerfrei
  - 14 Einmal ohne Fleisch
  - 18 **Fröhlich und putzmunter**
  - 19 Grüne Eiweißlieferanten
  - 20 Kalzium – die richtige Menge macht's
  - 23 Ein bisschen Fett muss sein
  - 26 Pflanzliches Eisen richtig verwerten
  - 28 Vitamin D – das Sonnenvitamin
  - 29 Wirklich problematisch: Vitamin B<sub>12</sub>
  - 30 **Tipps für die gesunde pflanzliche Küche**
  - 31 Ausgewogen essen
  - 32 Smartes Einkaufen und optimale Lagerung
  - 33 Rohkost mit und ohne Biss
  - 35 Pflanzliches Protein richtig aufnehmen
  - 41 **Die Rezepte**
  - 42 **Smoothies und Säfte**
  - 50 **Frühstück**
  - 56 **Energiegeladene Snacks**
  - 64 **Brotaufstriche, Dips und Soßen**
  - 78 **Suppen und kleine Mahlzeiten**
  - 104 **Nachspeisen und andere Leckereien**
  - 116 **Service**
  - 116 **Rezeptverzeichnis**
  - 118 **Sachverzeichnis**
- **Exkurse**

38 **Gute Essgewohnheiten**