

## 9 Das Clean-Eating-Prinzip

### 10 Was ist Clean Eating?

- 10 Welche Vorteile hat Clean Eating?
- 11 Die fünf Clean-Eating-Richtlinien
- 18 Die Clean-Eating-Ampel:  
Wie clean sind die Lebensmittel?
- 20 Clean Eating im Alltag: So gelingt der Einstieg
- 23 Grundsätzliches zu den Rezepten

## 25 Cleane Rezepte

### 26 Frühstück

### 42 Fürs Büro und unterwegs

### 58 Vorspeisen, Suppen und Salate

### 76 Basics für die Vorratskammer

### 86 Schnelle Hauptgerichte

### 106 Hauptgerichte fürs Wochenende

### 120 Desserts, Gebäck und andere Leckereien

### 140 Zutaten- und Rezeptverzeichnis

### 142 Stichwortverzeichnis

### 144 Impressum