

Smoothies selbst zubereiten					
Bezeichnung	Protein	Hochwertiges Fett	Obst/Gemüse	Flüssigkeit	Das gewisse Extra
Detox Tee-liziös (antientzündlich + entgiftend)	1 Portion pflanzliches Proteinpulver	1 EL Mandelbutter	1 gefrorene Banane optional 1 Tasse Spinat	Kokosmilch	1 TL Kurkumapulver (oder 2–3 cm Kurkumawurzel) ½ TL frisch geraspelter Ingwer ¼ TL zerdrückte Kardamomsamen
Mamas Super Smoothie (besonders hormonfreundlich und zur Unterstützung der Nebennieren)	1 Portion pflanzliches Proteinpulver 1 EL Hanfsamen	1 EL Kokosöl	½–1 gefrorene Banane ½ Tasse gefrorene Schwarzkirschen; 1 entkernte Dattel (falls Sie es etwas süßer haben wollen)	ungesüßte Mandelmilch	1–2 TL Macapulver 1 EL Kakaopulver entölt optional ½ TL Bienenpollen
Omega Gehirn-Power (Super antioxidante und anti-entzündliche Wirkung fürs Gehirn)	1 Portion pflanzliches Proteinpulver	1 EL Kokosöl als Hirnnahrung optional etwas MCT-Öl zugeben	1 Tasse Beeren oder Beerenmischung (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	ungesüßte Mandelmilch	1 EL eingeweichte Chiasamen 1 TL Hanfsamen 1 TL frisch zerdrückte Leinsamen optional 1 TL Omega-3-Fischöl
Grüner Traum (antioxidant + antientzündlich)	1 Portion pflanzliches Proteinpulver 1 EL gemahlene Leinsamen	½ reife Avocado	1 gefrorene Banane ½ Tasse Babyspinat	Kokoswasser	etwas Zitronensaft; Ingwer, fein geraspelt
Beeren-Glück	2 EL gemahlene Leinsamen	2 EL Walnüsse	1 gefrorene Banane 1 Tasse Blaubeeren oder Waldbeerenmischung	Mandelmilch	1 EL Ingwer, fein geraspelt
Mandelbutter-Copa (antioxidant, besonders vitalisierend und köstlich)	1 EL eingeweichte Chia-Samen	2 EL Mandelbutter	½ Avocado	Mandelmilch	1 EL rohes Kakaopulver
Tropen-Erfrischung	½ Tasse Kokosjoghurt oder ungesüßter Biojoghurt (nach dem Neustart) oder 1 Portion Reis-Proteinpulver	1 EL Kokosöl	1 Tasse tiefgekühlte gemischte tropische Früchte (Ananas, Mango, Kiwi)	1 Tasse Kokos- oder Mandelmilch	1 EL gemahlene Leinsamen 1 TL Kurkumapulver oder Kurkuma, frisch geraspelt Ingwer, frisch geraspelt

Smoothies selbst zubereiten					
Bezeichnung	Protein	Hochwertiges Fett	Obst/Gemüse	Flüssigkeit	Das gewisse Extra
Grüner Smoothie mit Schoko und Kirsch (Rezept von Alexandra Jamieson, Ernährungsberaterin und Psychologin)	1 Portion pflanzliches Proteinpulver	1EL Kokosöl oder ½ Avocado	1 Tasse frischer Spinat 1 Tasse gefrorene Kirschen ½ Banane	Mandel- oder Kokosmilch	½ TL Zimt 1 EL Kakaopulver entölt
Power-Parfait Das Sahnetörtchen unter den Smoothies. Am besten einfach den Joghurt in einen Becher oder eine Schale geben und die Zutaten obendrauf. Dann löffeln statt trinken.	½ Tasse Kokosjoghurt oder Biojoghurt (erst nach dem Neustart und falls Sie laktosetolerant sind)	2 EL Mandelbutter	Im Sommer: 1 Tasse Blau-, Brom- oder Himbeeren (oder eine Mischung); Im Winter: ½ Apfel, kleingeschnitten	zusätzliche Flüssigkeit ist hier nicht erforderlich.	Extras zur Garnierung: ¼ Tasse gehackte, geröstete Mandeln und/oder Walnüsse 2 TL geröstete und gemahlene Leinsamen 2 TL Kakaobohnenbruchstücke 1 TL Honig oder Ahornsirup

Eier oder Tofumix-Varianten selbst zubereiten					
Bezeichnung	Protein	Gemüsebeigabe	Ölsorte zum Erhitzen	Würzzutaten und Extras	Optional: Kleine Stärkebeilage
Asia-Frühstück	¼ von einem Tofu-Brocken oder 2 Eier	½ Tasse einer Mischung aus gedünsteten Schalotten oder 1 fein gewürfelte Zwiebel Shiitake-Pilze fein geschnittener Chinakohl und Brokkoli falls sie Nachtschattengewächse gut vertragen, fügen Sie noch roten Paprika hinzu	1 EL Kokos- oder Sesamöl, leicht erwärmen	1 EL glutenfreie Tamari-Soja-soße Sesamsamen	½ kleine Süßkartoffel oder ¼ Tasse Wildreis oder Naturreis
Hippie-Tofu	¼ von einem Tofu-Brocken	2 Tassen Babyspinat ¼ Tasse angerösteter oder frischer roter Paprika ¼ Tasse Zuckermais und Frühlingszwiebeln	1 EL Oliven- oder Kokosöl leicht erwärmen	1 TL Kurkumapulver ½ TL frisch gemahlener Kreuzkümmel Pfeffer und Salz zum Abschmecken	¼ Tasse Quinoa-Taboulé gebratene Süßkartoffelscheiben oder Röstkartoffeln mit Rosmarin
Mexikanische Eierpfanne	2 Eier	¼ Tasse roter Paprika 1 Tasse Babyspinat ¼ Tasse fein gewürfelte rote Zwiebel optional 2 EL schwarze Oliven	1 EL Olivenöl leicht erwärmen	gehackter Koriander ¼–½ Avocado frische Salsa	½ kleine Süßkartoffel oder ¼ geröstete Süßkartoffelscheiben oder -würfel
Spargel-Zwiebel-Omelett	2 Eier	½ gewürfelte Zwiebel 1 Tasse Babyspinat 8 Stangen Spargel – nur die oberen zwei Drittel	1 EL Olivenöl leicht erwärmen	frischer, klein geschnittener Schnittlauch.	Röstkartoffeln mit Rosmarin

Frittatas selbst zubereiten						
Bezeichnung	Protein	Gemüsebeigabe (nehmen Sie 2 oder 3 davon)	Ölsorte zum Erhitzen (eine auswählen)	Kräuter und Gewürze	Proteinzugabe (optional)	Salatunterlage
Paleo-Frittata-Pfanne	10 Eier	½ Bund gehackter Grünkohl ½ Tasse klein gewürfelte Zucchini 1 gewürfelte rote Zwiebel	Oliveöl (oder ausgelassenes Fett von Schinkenspeck)	2 Knoblauchzehen Salz und Pfeffer	6 Scheiben ausgelassenen Schinkenspeck in die Eimasse gekrümelt oder etwas angebratenes Hackfleisch bzw. Hühnerfleisch; ¼ Tasse frischen Feta (nur nach Abschluss der Neustart-Phase)	auf Rucola oder gemischtem grünen Salat servieren
Frittata italiana	10 Eier	1 Zwiebel, gehackt 2 Tassen Tiefkühlspinat oder 1 Bund grüner Spargel, in mundgerechte Stücke geschnitten 1 rote Paprika, gewürfelt;	Oliveöl	1 Tasse frische Basilikumblätter, gehackt, oder 1 TL getrocknetes Basilikum ½ TL Oregano ¼ TL Chiliflocken; Pfeffer und Salz	¼ Tasse Parmesan, frisch gerieben (erst nach dem Neustart!)	auf Rucola oder gemischtem grünen Salat servieren
Latino-Frittata	10 Eier ½ Tasse gekochte schwarze Bohnen	½ Tasse gebratene Süßkartoffelstücke ½ Bund gehackter Koriander 1 klein geschnittene Zwiebel 1 klein geschnittener grüner Paprika ½ Tasse Tiefkühlmais (nach dem Neustart)	Oliveöl	½ TL Chipotle Chilipulver ½ TL Kreuzkümmel Meersalz; schwarzer Pfeffer	keine	kann mit Avocado oder Guacamole gereicht werden; evtl. noch etwas Koriander darüber streuen, auf Wunsch noch Salsa
Asia-Frittata	10 Eier aus Freilandhaltung verquirlen	2 Tassen voll Brokkoli-Röschen 1 Tasse Shiitake-Pilze, geschnitten 1 kleines Bündel Frühlingszwiebeln, gehackt 1 rote Paprika, gewürfelt	Kokosöl oder Sesamöl oder Ghee (Butterfett)	2TL Ingwer, frisch gerieben 2 Knoblauchzehen, zerdrückt ¼ TL schwarzer Pfeffer 2 EL Tamari oder 1 TL Salz	Reisessig darüber sprengeln Sojasprossen	auf gemischtem Salat oder einem Bett aus gedünstetem Gemüse servieren; Mit frischen Frühlingszwiebelringen oder Sriracha-Soße (scharfe Chilisoße aus Thailand) abrunden

Verschiedene Platten selbst zubereiten					
Bezeichnung	Hauptbestandteile	Häppchen	Gemüsebeilagen	Dips	Kleines Extra
Orientalische Platte	eine Portion Hummus 2 Falafel-Bällchen ¼ -½ Tasse Quinoa-Taboulé	Kopfsalatblätter; glutenfreie Cracker Rohgemüsestückchen	Oliven in einer kleinen Schale	Olivenöl mit einer Prise Salz oder Tahinisoße	kleine Schüssel mit gerösteten, ungesalzenen Pistazien oder Mandeln
Mediterrane Platte	Tomaten-Oregano-Hummus Toskana-Grünkohlsalat Toskanischer Nudelsalat	glutenfreie Cracker	gegrillte Kirschtomaten 1 kleine Schüssel Oliven Artischockenherzen geröstete Kartoffelscheiben blanchierte grüne Bohnen oder Zuckerschoten und/oder grüner Spargel	frisches Pesto	kleine Schüssel mit gerösteten, ungesalzenen Pistazien oder Mandeln; evtl. Ziegenkäse (falls Sie das mögen und erst nach dem Neustart)
Räucherlachs-Platte	Räucherlachs oder geräucherte Forelle Tomaten-Oregano-Hummus geröstete Rosmarinkartoffeln	Tomatenscheiben Zwiebelringe glutenfreie Cracker	Kapern süß-sauer eingelegtes Gemüse Kimchi Kokosjoghurt mit einer Prise Salz und ein wenig frischem oder getrockneten Dill	alles auf einem Salatbett mit einem Spritzer Apfelessig oder frisch gepresster Zitrone servieren	

Buddha-Bowls selbst zubereiten					
Buddha-Bowl	Langsam verbrennende Kohlenhydrate (Kochen Sie zuerst Ihr Getreide oder die Stärkequelle und füllen Sie sie zu- un-terst in die Schale)	Protein (folgt als nächste Schicht)	Gemüsemix (bildet die dritte Schicht)	Zum Dünsten oder darüber-sprenkeln	Zum Abschmecken und Abrunden
Brokkoli-Sesam-Nudel-Bowl	Reis oder Soba-Nudeln	Gebratene Hühnchenbruststücke aus einem der folgenden Rezepte	4 Tassen Gemüse-mischung aus Brokkoli, Paprika, Bohnensprossen, Zuckererbsen	1–2 EL Kokosöl	Ingwer, Tamari, Knoblauch, Sesam
Scharfe Sushi-Bowl	Quinoa, Vollwertreis, rosa Reis oder Reismudeln	mit Miso glasierter Lachs	Grünkohl, Shiitake-Pilze	Sesamöl	Gehackte Schalotten und frische Avocadoscheiben zur Garnierung
Japanische Teriyaki-Steak-Bowl	Jasminreis oder Reismudeln	Rindfleisch, Hühnchen, oder Tofu in Teriyaki-Zubereitung oder nehmen Sie Tahini (Sesampaste) als Proteinzutat	Chinakohl, Shiitake-Pilze, Brokkoli, Chilischoten	Kokosöl	Basilikum, gehackte Schalotte, Knoblauch, Tamari und dazu etwas Kimchi oder Sauerkraut
Asia-Bowl	Quinoa, Reismudeln, geröstete Süßkartoffel oder Hirse	Tofu (in Miso- oder Tamar-Marinade gebacken)	Gebackene Brokkoli, fein geschnittener Chinakohlsalat	Kokosöl	Miso, Tamari, geröstete Kürbis- oder Sonnenblumenkerne; Extraportion etwas Kimchi oder Sauerkraut im Schälchen
Schwarzbohnen-Süßkartoffel-Bowl	Quinoa, geröstete Süßkartoffel- und Kürbisstücke oder glutenfreie Biotortilla (aber kein Mais in der Neustart-Phase)	1 Tasse gekochte mexikanische Schwarzbohnen (oder Pinto-Bohnen) mit ¼ Tasse Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken	1 Tasse geschnittener Romanasalat; 1 gewürfelte Tomate (aber nicht, wenn Sie keine Nachtschattengewächse essen); 1 fein geschnittene rote Zwiebel	1 in dünne Scheiben geschnittene, reife Avocado oder Guacamole	Geröstete Kürbiskerne (1 EL pro Schale), ¼ Tasse gehackter Koriander pro Schale; Saft aus einer ¼ Limette pro Schale; optional: ¼ TL frisch geschnittene Jalapeño oder Habanero-Chilis darüberstreuen
Grüne Göttin-Linsen-Bowl	1 Tasse Basmati-Naturreis	1Tasse Dhal von grünen oder roten Linsen oder Kokos-Kichererbsen-Curry (auf Wunsch mit etwas Hühnchen)	Gerösteter Brokkoli; gerösteter Blumenkohl	Übergießen mit 1–2 EL Kokosöl oder Ghee	Frisch gehackter Koriander; frische Gurkenstückchen; frisch geschnittene rote Zwiebel; ½ TL geriebener Ingwer; etwas Kokosjoghurt (oder Bio-Joghurt nach dem Neustart)

Aufstriche, Dips und Pestos selbst zubereiten					
Bezeichnung	Grundlage	Öl	Flüssigkeit	Würze	Zum Abschmecken und Abrunden
Klassischer Hummus (eignet sich besonders für orientalische und mediterrane Gerichte); Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mixer geben und auf hoher Stufe mixen bis eine glatte Konsistenz entsteht	1 Tasse gekochte Kichererbsen	¼ Tasse Tahini 2 EL Olivenöl	1–2 EL Wasser, je nachdem wie geschmeidig die Paste sein soll	¼ Tasse frisch gepresster Zitronensaft	¼ TL Paprikapulver und/oder ein wenig Kreuzkümmel; mit einem kleinen Spritzer Olivenöl und einer Prise Paprika servieren
Guacamole (Avocado-Dip, passt sehr gut zu mexikanischer/karibischer/latein-amerikanischer Küche); Die Avocado zuerst in einer Schüssel zu einer homogenen Masse zerdrücken, dann die anderen Zutaten mit der Gabel untermischen.	1 reife Avocado	Die Avocado enthält selbst genug Öl	Zitronensaft	1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 kleine durchgepresste Knoblauchzehe 2 EL frischer, gehackter Koriander 2 EL gehackte frische Tomaten 2 TL feingeschnittene Schalotte Salz zum Abschmecken
Walnuss-Basilikum-Pesto (passt zu Gerichten der italienischen und mediterranen Küche); Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf hoher Stufe verquirlen bis eine sämige Substanz entsteht.	1 Tasse Walnüsse	½ Tasse Olivenöl	Keine	Keine	1 Tasse frische Basilikumblätter, von den Stielen gezupft 2 Knoblauchzehen, durchgepresst ½ TL Salz (zum Abschmecken) ¼ Tasse geriebener Parmesan (falls Sie Käse essen und erst nach dem Neustart)

Salate selbst zubereiten					
Bezeichnung	Grundlage	Öl	Flüssigkeit	Würze	Zum Abschmecken und Abrunden
Chinakohl-Zitrus-Rohkostsalat	1 kleiner Chinakohlkopf, sehr fein geschnitten	2 geraspelte Karotten 4 geschnittene Schalotten 1 fein gehackte rote Paprika 1 Tasse frisch gehacktes Basilikum ¼ Tasse frisch gehackter Koriander ¼ Tasse Sojasprossen	Saté-Fleisch vom Rind, Hühnchen oder Tofu	Kokosöl zum anbraten	Grapefruit-Ingwer-Limetten-Koriander-Dressing oder scharfes Thai-Dressing
Nicht-Mutters-Krautsalat	Je ½ Kopf Weißkohl und Rotkohl, sehr fein geschnitten	2 geschälte und geraspelte Karotten 2 EL fein geschnittene rote Zwiebeln ½ fein geschnittene Jalapeño 1 Bund fein geschnittener Koriander	Weißfisch (z.B. Kabeljau oder Tilapia)	Avocadoscheiben	Saft einer Limette oder Koriander-Limetten-Dressing
Mexikanischer Schwarzbohnen-Salat	1 Kopf Romana-Salat	1 klein geschnittene Schalotte ¼ Tasse gehackte Tomate frischer Koriander falls gerade zur Hand, können Sie auch ¼ –½ Tasse geröstete Süßkartoffelstückchen dazugeben	½ Tasse Schwarzbohnen ½ Tasse kurz gebratene Hühnchenfleischstücke	Avocadoscheiben	Koriander-Limetten-Dressing
Der wahre griechische Luxus-Salat	3 Tassen gemischte grüne Salatblätter oder 1 großer Kopf Romana-Salatblätter großzügig zerschneiden	2 gewürfelte Gurken ½ Tasse Kirschtomaten 1 rote Paprikaschote in mundgerechte Stücke geschnitten ¼-½ kleine rote Zwiebel, fein geschnitten	1 Dose Kichererbsen	Auf Wunsch ein paar Oliven ¼ Tasse Fetakäse (falls Sie wollen und nur nach dem Neustart) oder Avocadoscheiben	Olivensalat-Zitronen-Dressing auf Wunsch mit etwas Oregano vermischen
Toskanischer Grünkohl-Salat	1 Bund Grünkohl, Blätter klein schneiden und 2 Minuten mit frisch gepressten Zitronensaft, einige Prisen Salz und 1 EL Oliven einreiben	1 Tasse Kirschtomaten, optional	1 Tasse Kichererbsen und/oder gegrilltes Hühnerfleisch	¼ Tasse Pinienkerne	Olivensalat-Zitronen-Dressing ein paar Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 durchgepresste Knoblauchzehe

Salate selbst zubereiten					
Bezeichnung	Grundlage	Öl	Flüssigkeit	Würze	Zum Abschmecken und Abrunden
Thai-Steak-Salat	1 großer Kopfsalat oder 1 kleiner Chinakohl Blätter in dünne Streifen schneiden	1 Tasse Sojasprossen 1 gewürfelte Gurke 1 klein geschnittener roter Paprika Handvoll gehackter Koriander oder Basilikum	200–250 g gegrillte Filetspitzen oder kross gebratene Rindfleischspießen (kurz gebratenes Hühnchenfleisch oder Tofu geht natürlich auch)	¼ Tasse geröstete Cashew-Kerne (oder Erdnüsse, aber erst nach dem Neustart und nur, wenn Sie darauf nicht allergisch sind)	scharfes Thai-Dressing
Grünkohl-Quinoa-Salat	1 Bündel Grünkohl nach Wahl, Blattgrün vom Stängel befreien und klein schneiden und 2 Minuten mit frisch gepresstem Zitronensaft, einige Prisen Salz und 1 EL Olivenöl einreiben	1 Tasse geröstete Süßkartoffel- oder Kürbisstücke	1 Tasse gekochtes Quinoa	⅓ Tasse geröstete Walnüsse	Olivenöl-Zitronen-Dressing

Salatdressings und -soßen selbst zubereiten				
Bezeichnung	Öl	Frische Kräuter und Gewürze	Würzzutat	Sonstige Zutaten
Grüne-Göttin-Dressing	Tasse Olivenöl oder ½ Avocado mit 2 EL Wasser	½ Tasse Korianderblätter 1 klein geschnittene Knoblauchzehe	3 EL frisch gepresster Limettensaft	¼ TL Salz zum Abschmecken
Olivenöl-Zitronen-Dressing	Tasse Olivenöl	nach Belieben 1 EL frischen oder 1 TL getrockneten Rosmarin und/ oder Oregano zugeben	3 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Koriander-Limetten-Dressing	Tasse Olivenöl	1 Bündel Koriander Stiele entfernen	Saft von 2 Limetten, frisch gepresst	¼ TL Salz zum Ab- schmecken nach Belieben 1 TL klein geschnittene Jalapeño oder ¼ TL Chiliflocken dazugeben.
Honig-Senf-Dressing	Tasse Olivenöl	Keine	1 EL Rotwein- essig 1 EL Dijon-Senf	1–2 EL Honig Prise Salz zum Abschmecken
Schalotten-Vinaigrette	Tasse Olivenöl	1 Schalotte, fein geschnitten	3 EL Balsami- co-Essig	Prise Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Scharfes Thai-Dressing	Tasse geröste- tes Sesamöl	½ bis 1 ganze Chilischote fein ge- schnitten, je nachdem wie scharf Sie das Dressing haben wollen ½ Tasse frische Basilikumblätter, grob geschnitten	3 EL frisch gepresster Limettensaft 2 EL Tamari- Sojasoße	Salz und Pfeffer zum Abschmecken nach Belieben noch 1 TL Honig begeben
Tahini-Soße	½ Tasse Tahini (Sesampaste)	1 frisch gepresste Knoblauchzehe	¼ Tasse frisch gepresster Zit- ronensaft 2 EL Wasser	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Scharfe Tahini-Soße	½ Tasse Tahini (Sesampaste)	2 frisch gepresste Knoblauchzehen	¼ Tasse frisch gepresster Zitronensaft 2 EL Wasser ¼ TL Cayenne- pfeffer	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Grapefruit-Ingwer-Koriander-Dressing	Tasse Olivenöl	¼ Tasse frische Korianderblätter 1½ cm Ingwer, geraspelt Prise Cayennepfeffer	¼ Tasse frisch gepresster Grapefruitsaft (von der rosa Pampelmuse)	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Basilikum-Vinaigrette	Tasse Olivenöl	¼ Bund Basilikum 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten	¼ Tasse Rot- weinessig	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Cremiges Cashew-Dressing	Tasse Olivenöl Tasse Cashew- kerne	1 frisch gepresste Knoblauchzehe	Tasse Wasser ¼ Tasse Zitro- nensaft 1 TL Senf	keine

Wraps selbst zubereiten				
Bezeichnung	Hülle zum Einwickeln	Protein	Gemüse	Hochwertiges Fett an Würzsoße
Cajun-Limette-Fisch-Taco	Mehrere Kopfsalatblätter (nach dem Neustart können Sie auch eine Maistortilla verwenden)	Filetstück von Weißfisch (oder Tofu oder Ackerbohnen oder schwarze Bohnen, falls Sie Veganerin sind)	Nicht-Mutters-Krautsalat (s. o.)	2 EL Guacamole pro Taco Limettensaft darüber-sprenkeln ein wenig scharfe Salsa – das ist richtig gut!
Hühnchen-Fajita-Taco	Mehrere Kopfsalatblätter (nach dem Neustart können Sie auch eine Maistortilla verwenden)	Hühnchenfleisch grillen oder braten und anschließend in feine Streifen schneiden (Veganer nehmen wieder Bohnen)	Salatmischung aus klein gewürfelter Paprikaschote, roter Zwiebel und ein paar Blättern Romana-Salat	Avocado, Koriander, Kreuzkümmel, Jalapeño dazugeben.
Thai-Salat-Wrap	Mehrere Kopfsalat- oder Chinakohlblätter	Teriyaki-Steak-Buddha-Bowl	¼ Tasse Shi- itake-Pilze, gedünstet ½ Tasse Mun- gobohnenspros- sen, frischer Koriander, Karottenstifte und Frühlings- zwiebelringe	Sesamöl zum Dünsten scharfes Thai-Dressing
Hummus-Wrap	Glutenfreier Maisfladen oder mehrere Kopfsalat- oder gedämpfte Kohlblätter	Hummus dazu nach Belieben 1–2 gehäufte Esslöffel Blumenkohlröschen oder veganes Quinoa Taboulé (s. o.) oder ein Falafel-Bällchen	Mischung aus klein geschnittenen Gurke, Tomate, roter Zwiebel, Kalamata-Oliven und ein paar Sprossen	Tahini-Soße oder scharfe Tahini-Soße darüber sprenkeln
Nori-Reis-Wrap	geröstete Nori-Blätter	Naturreis oder gekochte Quinoa mit Chinakohl-Zitrus-Rohkostsalat mit Tofu	Mungbohnen-sprossen, Kimchi	Koriander-Limetten-Dressing oder Grapefruit-Ingwer-Koriander-Dressing oder scharfes Thai-Dressing
Truthahn-Wrap »Russisch«	Mehrere Kopfsalat- oder Romanasalatblätter	Dünne Scheiben Bio-Truthahnfleisch	Sauerkraut	Avocado-Dressing oder Grüne-Göttin-Dressing darübersprenkeln

Ofengemüse selbst zubereiten				
Bezeichnung	Wurzelgemüse	Regenbogen-Gemüse	Öl	Würzzutaten
Pommes frites von Süßkartoffeln	4 Süßkartoffeln in Stäbchen schneiden	keine	2 EL Olivenöl darübersprenkeln	Salz nach Belieben weitere Gewürze: Paprika, Rosmarin, Knoblauch, Cayennepfeffer
Rosmarin-Wurzelgemüse	4 Tassen gemischte Wurzelgemüse nach Wahl: Süßkartoffel, Pastinaken, Karotten, kleine Kartoffeln, Rote Beeten – alles in ca. 5 cm lange Stücke schneiden	je 1 rote Zwiebel und Gemüsezwiebel vierteln	2 EL Olivenöl darübersprenkeln	Prise Salz zum Abschmecken ¼ TL getrockneten Rosmarin darüberstreuen (falls Sie frischen Rosmarin haben, 2 oder 3 Zweige gleich im Ofen mitschmoren)
Rosmarin-Knoblauch Kartoffelchen	1 Pfund kleine, längliche Kartoffeln ganz oder halbiert	von 1 Knoblauchknolle die Zehen ablösen und schälen	2 EL Olivenöl darübersprenkeln	Prise Salz zum Abschmecken ½ TL getrockneten Rosmarin darübersprenkeln (falls Sie frischen Rosmarin haben, 2 oder 3 Zweige gleich im Ofen mitschmoren)
Kürbis-Ahorn-Rösti	Aus 2 mittelgroßen Delicata-Kürbissen oder 1 mittelgroßen Butternut-Kürbis die Kerne und das Netzwerk entfernen (Delicata kreuzweise in fingerdicke Ringe schneiden, Butternut längs schneiden)	keine	Bei Delicata: die Ringe mit Olivenöl beträufeln, dazu nach Wunsch 2 TL Ahornsirup darüber und eine Prise Zimt bei Butternut: die Stücke komplett mit Olivenöl einreiben, dann Ahornsirup und Zimt darüber 5 Minuten backen	Salz Zimt Ahornsirup (nur nach dem Neustart)

Suppen selbst zubereiten					
Bezeichnung	Flüssigkeit	Gemüse	Protein	Öl	Würzzutaten
Tortilla-Suppe	2 Tassen Hühnerbrühe 1 Dose Tomatenstücke	1 rote Paprika, 1½ Tassen Mais, 1 Jalapeño, 1 Zwiebel	1 Pfund zerkleinertes Hähnchenfleisch, 1 Dose schwarze Boh- nen	4 EL Oliven- oder Kokosöl	Kreuzkümmel, Knob- lauch, Chilipulver nach Belieben, klein geschnittene Korian- derblätter
Herzhafte Rinderbrühe	4 Tassen Rinderbrühe oder Knochenbrühe	4 mittelgroße Kartoffeln, 2 Sellerie- stangen, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 1 Tasse Erbsen (tiefgekühlt)	1 Pfund Biorindfleisch, in Würfel geschnitten	2 EL Olivenöl	Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Tomatenmark Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Energiebällchen selbst zubereiten				
Nusssorten	Trockenfrüchte (entkernt)	Protein / Fett	Protein-Zusatz	Extras
insgesamt 1 Tasse, 1 oder 2 Nuss-sorten auswählen: Mandeln, Pecan-, Walnüsse	insgesamt 1 Tasse, 1 oder 2 Sorten auswählen aus: Aprikosen, Gojibeeren, Datteln, Rosinen, Pflaumen	4 EL Mandelbutter (oder die bevorzugte Nussbutter), Tahini	gemahlene Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, gerösteter Sesam	insgesamt ¼ Tasse 1 oder 2 Sorten auswählen aus: geriebenem Kokos, Kakao-pulver, Zimt, Vanille-extrakt, Bienenpollen, Spirulinapulver