

unserer Ernährung beifügen, desto glücklicher und gesünder wir uns fühlen werden – körperlich wie auch seelisch.

Da ich mich in meinen Büchern nur damit beschäftigt habe Glück durch Ernährung und Liebe zum Kochen zu vermitteln, möchte ich Euch hiermit überzeugen, dass gesunde Mahlzeiten nicht nur unsere Laune verbessern können, sondern auch sehr köstlich, frisch, einfach und farbenfroh sein können.

In diesem Buch findet Ihr neben über 70 bunten köstlichen veganen und vegetarischen Rezepten ein paar Informationen zu Nährstoffen, die in verschiedenen Lebensmitteln zu finden sind, wie auch eine kurze Einleitung zu Regenbogenfarben unter dem Obst und Gemüse.

Ich hoffe, dass Ihr viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte habt und es somit zu etwas Schönerem für Euer Wohlbefinden beiträgt.



*Iss regelmässig
die Farben des
Regenbogens!*



Möchtest du fit und gesund bleiben?

Um unserem Körper verschiedene Nährstoffe zu bieten, sollte man sich zum Großteil von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ernähren. Natürlich braucht unser Körper neben Vitaminen und Mineralien aus pflanzlichen oder aus tierischen Produkten, die reich an Eiweiß sind auch gesunde Kohlenhydrate. Glutenfreie Samen und Getreide aus Vollkorn und gesunde Fette sind ebenso wichtig, um so eine perfekte nährstoffreiche Ernährung zu praktizieren. Die Einführung vom „bunte Teller Prinzip“ ist dabei empfehlenswert, denn wir können bewusster gesunde Entscheidungen treffen und es uns als Ziel setzen. Dazu reicht es, unseren Teller zur Hälfte mit buntem Gemüse zu füllen und die weitere Hälfte dann mit