

Inhalt

- 5 Vom steinigen Weg zum veganen Koch
- 6 Fast tot mit Fast Food
- 11 Die ersten Schritte
- 13 Nach wenigen Wochen
- 16 Raus aus dem tödlichen Quartett
- 18 Du schaffst den Rest: die ersten 30 Tage
- 24 Gewohnheit und Selbstbestimmung –
oder: Hunger ist selbst gemacht.
- 28 Durchhalten leicht gemacht
- 31 Die Fertigfutterfalle:
Vegan allein reicht nicht.
- 32 Gesund kochen
- 35 Zu guter Letzt noch ein paar Tipps und Tricks
- 38 So verlief die Challenge

- 47 STARKER START, GESUNDES FRÜHSTÜCK**
- 83 FRISCH UND WERTVOLL – SALATE UND BOWLS**
- 115 OBERLECKER SATT WERDEN – WARME KÜCHE**
- 167 FIT STATT FETT – COOLE SNACKS**

- 188 Zutaten- und Rezeptindex
- 192 Impressum