

6 Vorwort

### **TIPPS FÜR ALLE, DIE VIEL VORHABEN**

- 8 Wie der Tag 25 Stunden bekommt
- 13 Kleine Tricks zum Zeitsparen
- 16 Den ganzen Tag fit – Die Grundlagen einer guten Ernährung
- 26 Gesund on the Go
- 33 Lieblingszutaten – Für alle, die viel vorhaben
- 35 Praktische Helfer in der Küche
- 36 Organisation ist alles – Clever einkaufen, richtig aufbewahren, stressfrei planen

### **REZEPTE**

- 48 Power für den Morgen
- 80 Snacks für zwischendurch
- 92 Zum Mitnehmen und Vorbereiten
- 128 Schnell und leicht für den Abend
- 168 Süße Nervennahrung
- 190 Spontane Momente mit Freunden