

Inhalt

Brain Energy – Intro Konzentration, Kreativität und Motivation	12	Zutaten Doppelpunkt (:) Versteckten Zucker entdecken und reduzieren	33
Brain Energy: Zusammenfassung Wichtiges in Kürze	14	Süßstoffe und Light-Produkte Der künstliche Zuckerersatz hält nicht, was er verspricht	34
Mehr Wasser = mehr Leistung Ohne Wasser keine Leistung	15	Eiweiß – Funktion und Zweck Bausubstanz und Energielieferant	36
Wasserbilanz muss stimmen Unser Körper funktioniert nur mit genügend Flüssigkeit	17	Eiweiß und gute Stimmung Essen Sie sich glücklich!	38
Die Wassermenge ist individuell 1,5 bis 4 Liter und mehr	19	Eiweiß und Kreativität Brainpower steigern!	39
Selbsttest: Urinfarbe	20	Eiweiß – wichtig ist die Kombination ...und die Qualität muss stimmen	41
Kaffee Der natürliche Energie-Booster	21	Umsetzung im Alltag Wo stecken die besten Eiweiße drin?	43
Grüntee Genussmittel und echtes Heilmittel	23	Gründlich kauen Das Nachmittags-Koma austricksen	45
Tiefer Blutzuckerspiegel ...müde, schlapp und träge?	25	Wenn immer möglich OHNE Snacks nur im «Notfall»	47
Verschiedene Kohlenhydrate Von schnellen und langsamen Kohlenhydraten	28	Können wir uns klug essen? Steigern Sauerstoffwasser, Vitamine und Co. den IQ?	48
Das «Glyx»-Gefühl Konstante Energie dank den richtigen Kohlenhydraten	29	Mit Sauerstoff angereichertes Wasser Eine echte «Luftnummer»	50
Schnelle Kohlenhydrate meiden ...und den Blutzucker stabilisieren	32	Vitamine, Mineralstoffe & Co. Sie sind alle notwendig und in einer vollwertigen Nahrung natürlich vorhanden	52

ABENDESSEN

Nuss-Kartoffel-Pastete	146
Lauchrisotto mit Pilzen	148
Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis	150
Orecchiette mit Artischocken	152
Pikanter Zucchini-Mais-Kuchen	154
Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sauce	156
Penne mit Brokkoli und Pinienkernpesto	158
Hirsecreme mit Beeren	160
Haferotto mit Kürbis	162

BROT UND BRÖTCHEN

Kernenbrötchen	163
Nuss-Thymian-Brötchen	164
Kürbiskernbrot	166
Register	168
Quellenangaben	170
Autoren	172
fit im job: Mission	173
Let's change - for good	

REZEPTE

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

ABKÜRZUNGEN

EL	gestrichener Eszlöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze