

DANIEL AMINATI

# KOCH DICH KRASS!

Die **100** besten Rezepte  
zu meinem Onlineprogramm

**MACH DICH KRASS**  
*by* DANIEL AMINATI



© des Titels „Koch dich krass!“ (978-3-7423-0110-9)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

**riva**

© des Titels „Koch dich krass!“ (978-3-7423-0110-9)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)



# Inhalt

**Geh mir den Weg in Richtung krass** 7

Mein Weg – meine Geschichte 8

## MEIN ERNÄHRUNGSKONZEPT

Mach dich krass! 13

Eiweiß macht satt, schlank und gibt dir Power 13

Mit guten Fetten läuft's wie geschmiert 14

Kohlenhydrate als vollwertige Energiespender 15

So sieht deine krasse Ernährung aus 18

**Dein Traumbody – in nur 8 Wochen** 20

## MEINE REZEPTE

**Frühstück** 26

**Snacks** 44

**Suppen** 54

**Salate** 64

**Hauptgerichte mit Fleisch** 76

**Hauptgerichte mit Fisch** 106

**Vegane Hauptgerichte** 120

**Shakes** 142

**Süßes** 150

## Anhang

Rezeptregister 158

Bildnachweis 159