

Andrea Sokol

Clean FOOD

Pur essen – ausgewogen
genießen – gesund leben

Von der
erfolgreichen
Youtuberin
OH LALA & SO LALA

riva

© 2023 des Titels »Clean Food« von Andrea Sokol (ISBN 978-3-7423-2259-3) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

INHALT

- 8 VORWORT
- 10 WAS ESSEN WIR HEUTE?
- 16 FAST FOOD, CONVENIENCE FOOD UND ZUSATZSTOFFE
- 26 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDEN
- 27 CLEAN-EATING-BASICS
- 31 EIWEISS ODER PROTEIN
 - 36 Roh-Kakao-Chiasamen-Shake
 - 36 Banana-Hanf-Shake
 - 36 Der »Beer« ist los!
 - 37 Protein Power Shake
- 38 VITAMIN B₁₂
- 42 KOHLENHYDRATE: DER ZWEITE TEIL UNSERES ERNÄHRUNGSKREISES
- 46 FETT: DER DRITTE TEIL UNSERES ERNÄHRUNGSKREISES
- 49 DIE SPURENELEMENTE JOD UND SELEN
- 54 WAS IST MIT UNSEREM BROT PASSIERT?
 - 58 Buchweizen-Hirsebrot
 - 61 Kurkumabrot mit Nüssen
 - 62 Hanfbrot
 - 65 Süßkartoffel- oder Kürbisbrot





66 KURZE INFO ZUR EI-PRODUKTION

68 DIE MILCH

- 72 Haferdink
- 72 Mandeldrink

74 IST HIER »ALLES KÄSE«?

- 76 Cashewkäse
- 79 Harzer Käse
- 80 Süßkartoffelkäse

82 FLEISCH, FISCH UND WURST

85 WISSENSWERTES RUND UMS ÖL

91 PICKNICK: ESSEN AUS DER NATUR

- 92 Wildkräuter-Salat
- 95 Löwenzahnpesto

96 REZEPTE MIT BRENNESSELN

- 98 Brennesseltee
- 101 Brennnesselsalat

102 SPROSSEN: DIE KLEINEN KRAFTBOLZEN

- 108 Nori-Rollen mit Avocado und Sprossen
- 111 Nori-Rollen mit Süßkartoffeln und Sprossen

113 FRÜHSTÜCK UND GRUNDREZEPTE

- 114 Einfach: Veganes Rührei – besser geht es nicht!
- 117 Buchweizen-Pancakes

118 ROHKOST-KONFITÜREN

- 119 Erdbeere
- 119 Brombeere
- 119 Himbeere
- 119 Blaubeere

120 AUFSTRICHE UND ALLES, WAS AUFS BROT KANN!

- 120 Apfel-Kokos-Brotaufstrich
- 123 Karottenlachs
- 124 Tomatenaufstrich
- 127 Artischockenpaste
- 128 No-Leberwurst
- 131 Hackepeter aus Reiswaffeln

134 SUPPEN

- 134 Gesunde Miso-Suppe für den Darm
- 137 Schnelle Tomatensuppe: der Lycopin-Lieferant!
- 138 Gekörnte Gemüsebrühe – gesund und köstlich!

140 HAUPTSPESIEN

- 140 Bratkartoffeln mit Rotkohlsalat
- 143 Krosses Kohlrabi-Schnitzel mit Wirsing
- 144 Polenta-Nuggets mit Cashewkern-Dip
- 147 Gesunde Antipasti
- 148 Zoodles mit Tomaten-Nuss-Bolognese
- 151 Der Ohlala-Burger

152 DIPS

- 152 Eine pflanzliche Mayonnaise – eiweißreich,
aber ohne Ei
- 155 Tomatenketchup

157 SNACKS

- 159 Popcorn – mein Knabbertipp
- 160 Farinata aus Kichererbsenmehl
- 163 Grünes Hummus
- 164 Power-Bowl: Quinoasalat auf Chicorée-Booten

167 TRINKEN IST ERNÄHRUNG

- 168 Wassermelonenlimonade
- 170 Die süß-saure Stoffwechsel-Limonade
- 171 Schnelle Himbeer-Limonade
- 173 Die Fitness-Limonade

174 REZEPTREGISTER

175 ZUTATENREGISTER

