

Deliciously Ella Für jeden Tag

Ella
Woodward

Einfache Rezepte
und köstliches
Essen für ein
gesundes Leben

BLOOMSBURY
BERLIN

es euch möglichst einfach machen, die *Deliciously-Ella*-Rezepte mit anderen Speisen zu kombinieren.



Ich finde, wir sollten alle versuchen, uns wenigstens im Alltag ausschließlich pflanzlich zu ernähren: also beim Frühstück, beim Pausensnack in der Arbeit oder wenn wir in der Woche normal zu Abend essen. Bei diesen Gelegenheiten ist es sinnvoll, *Deliciously-Ella*-Gerichte zu essen. Anders als im Restaurant oder bei Einladungen, wo man auf gesellschaftliche Konventionen achten oder nicht unhöflich sein möchte.

Wenn ihr euch zu Hause nach meiner Methode ernährt, hat euer Körper eine gesunde Grundlage und ihr könnt ohne

Sorgen mit Freunden essen gehen und bestellen und genießen, worauf ihr gerade Lust habt. Wenn ihr Pizza mögt, bestellt euch eine fantastische Pizza. Wenn ihr Kekse liebt, kauft euch wunderbare Kekse und genießt jeden Bissen ganz bewusst! Das meine ich, wenn ich von Balance spreche: gesundes Maßhalten. Die gesunde Ernährungsweise fällt euch umso leichter, je weniger ihr euch zwingt, von Anfang an nur noch so zu essen. Das bedeutet auch, dass ihr euch vom eigenen Anspruch, supergesund zu leben, nicht versklaven lasst und nicht in Stress geratet, wenn ihr im Restaurant etwas bestellt, das nicht so gesund ist. Es ist wichtig, entspannt und unbeschwert

an die Sache heranzugehen und sich nicht eine Saftkur aufzuzwingen, nur weil man am Abend zuvor zu viel Schokokuchen gegessen hat!