

FELIX KLEMMER

Mit 50
Rezepten vom
bekanntesten
TV-Moderator

NATÜRLICH ESSEN

Das ganzheitliche Ernährungskonzept

KNAUR 
BALANCE

- Nüsse
- Fladenbrot
- Smoothies – auch gut als Frühstück
- Süßes
 - Backen
 - Mus, Mousse und Bananen
 - Sommer! Eis!

Dank

Vorratskammer

Wochenplan

Rezeptübersicht

Bildnachweis

Saisonkalender Gemüse

Saisonkalender Obst

Vorwort

Was wäre, wenn alle Diäten überflüssig wären? Was wäre, wenn wir eine Ernährungsweise hätten, die wirklich einfach ist? Eine Ernährung ohne hippe Namen wie Clean Eating, Paleo, Flexitarier oder Freeganer? Eine Ernährungsweise, die nicht teuer sein muss, einfach umsetzbar und in den Alltag integrierbar ist und nebenbei unserem Körper alles gibt, was wir benötigen, um energiegeladen, gesund und zufrieden zu sein? In meiner Praxis

als Gesundheitscoach bin ich immer wieder darüber erstaunt, wie kompliziert sich viele Menschen das Thema Essen machen und glauben, dass eine »gesunde Ernährung« mit Entbehrungen und Verboten verbunden sei. Dabei reden wir doch von einem der schönsten Dinge des Lebens – dem Essen! In diesem Buch möchte ich dir diese Ernährungsweise zeigen. Ich nenne sie »natürlich essen«, weil sie genau das ist – natürlich. Gesund macht uns das, was unserer Natur entspricht und was die Natur uns gibt. Natürlich zu essen ist wirklich unkompliziert. Du

kannst diese Form der Ernährung ohne strenge Regeln oder Konzepte umsetzen. Die Rezepte, die du in diesem Buch findest, sind einfach zuzubereiten. Du benötigst dazu keine langjährige Küchen- und Kocherfahrung und kommst auf einfache Art und Weise in den Genuss leckerer und nährstoffreicher Mahlzeiten.

Nahrung nährt dich. Sie gibt dir das, was dein Körper braucht, um zu funktionieren, und deshalb nimmst du mit dem, was du isst, großen Einfluss auf deine Gesundheit. Es gibt mittlerweile