

# Inhalt

6

## Fit starten und snacken

Ob süß oder herzhaft – hier findest du alles für einen guten Start in den Tag oder für eine kleine Mahlzeit zwischendurch.

34

## Volle Power am Mittag

Keine Chance fürs Mittagstief:  
Leichte Gerichte, die nicht belasten und dich mit der nötigen Energie versorgen.

62

## Wohltuendes für den Abend

Satt mit viel Gemüse –  
der ideale Abschluss für den Tag.

92

## Auf einen Blick

Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich nach SmartPoints sortiert.  
Entdecke auch, welche Rezepte vegetarisch, vegan, laktose- oder glutenfrei sind.

94

## Lust auf ...

Du hast heute Appetit auf Asiatisches oder Salat? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

96

## Impressum

## Rezeptinfos



SmartPoints Wert pro  
Person/Glas/Stück



Dieses Symbol zeigt dir, wie du  
das Rezept variieren kannst.



Gut zu wissen – Tipps und Tricks  
sowie hilfreiche Warenkunde  
erkenntst du an diesem Symbol.

### Fertig in:

Hier sind alle Vorbereitungs-  
schritte, Marinier-, Gar- und  
Backzeiten eingerechnet.

### Davon aktiv:

Diese Zeitangabe sagt dir, wie  
lange du wirklich mit Schnippeln  
und Rühren beschäftigt bist.