

## **EINLEITUNG**

- 4 Warum Green Protein?
- 8 Woraus bestehen Proteine?
- 11 Kritische Nährstoffe bei vegetarischer und veganer Ernährung
- 14 Wo ist wie viel Green Protein drinnen?
  - 18 Special: Doppelt hält besser
- 20 We proudly present ... The Masters of Green Protein
  - 29 Special: Kochtipps
  - 30 Special: Kräuter und Gewürze für die Verdauung
- 32 Green Protein in Pilzen
- 33 Green Protein in Nüssen, Samen und Kerne
- 36 Green Protein in Getreide
- 37 Bewegung und Sport

## **REZEPTE**

- 42 **Frühstück**
- 52 **Kleine Gerichte**
- 76 **Große Gerichte**
- 116 **Süßes**
  
- 126 Register