



BOOST AM MORGEN

Mit belebendem Ingwer, Kurkuma, aromatischem Pfeffer und Ashwagandha sorgt die Goldene Milch für ein starkes Immunsystem und wirkt entzündungshemmend.

GOLDENE MILCH von **NUTRI DUAL**, 300 g, um 14 Euro



PROST MAHLZEIT

Wenn es schnell gehen muss und es kein Brötchen vom Bäcker werden soll, greife ich zu den Trinkmahlzeiten von Huel mit 20 Gramm pflanzlichem Eiweiß und fruchtigem Geschmack.

TRINKMAHLZEIT von **HUEL**, ab 3,50 Euro



SCHNELL AUFGETISCHT

Sieht aus, als hätte ich stundenlang gekocht? Stimmt aber nicht. So appetitlich sehen die schockgefrosteten und gesunden Fertiggerichte von Every aus. Bleibt nur die Qual der Wahl: Bowl, Curry, Dal oder Pasta zum Lunch?

FERTIGGERICHT von **EVERY**, ab 7 Euro



← SCHNELL VERFÜGBAR

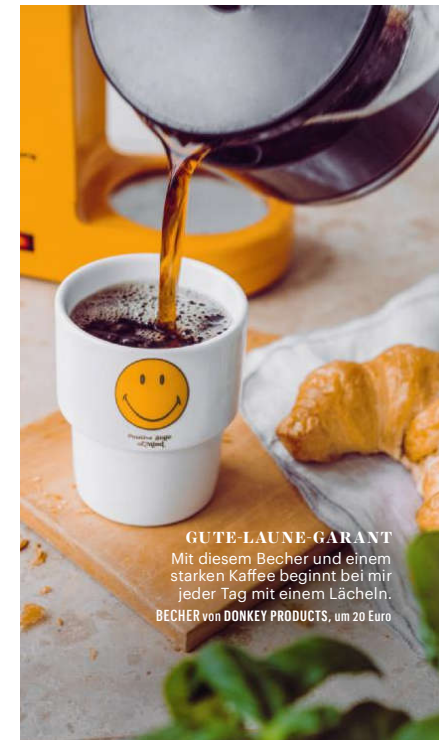
Als Vegetarier supplementiere ich Vitamin B12, um meinen Bedarf verlässlich zu decken. Das Spray sorgt für eine schnellere Aufnahme.

VITAMIN B12 SPRAY von **MY CONTROL**, um 17 Euro



Food

Food-Redakteurin Yasmina Fiege schaut gerne über den Tellerrand. Diese Produkte sind ganz nach ihrem Geschmack.



GUTE-LAUNE-GARANT

Mit diesem Becher und einem starken Kaffee beginnt bei mir jeder Tag mit einem Lächeln.

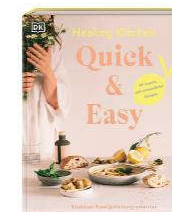
BECHER von **DONKEY PRODUCTS**, um 20 Euro



← AB IN DIE PFANNE

Ich bin ein großer Fan von diesem Fleischersatz auf Erbsen- und Ackerbohnenbasis. Warum? Weil er perfekt gewürzt ist und ohne ellenlange Zutatenliste auskommt.

VEGGIE GYROS von **DAVERT**, um 3 Euro



↑ HEALTHY FOOD

Brokkoli-Caesar-Salat mit crunchy Kichererbsen, Auberginenbällchen à la Caponata oder cremiges One-Pot-Pilz-Orzo: Die kreativen anti-entzündlichen Rezepte lassen sich einfach in den Alltag integrieren und sind schnell zubereitet.

„HEALING KITCHEN QUICK & EASY“ von **SHABNAM REBO**, um 25 Euro



PURER GENUSS

Nicht mit Plastikpatronen, sondern mit einer nachfüllbaren Edelstahlkartusche mit Granulat filtert die formschöne Kanne Wasser.

WASSERFILTER KANNE PURIFIER von **AARKE**, 145 Euro