



“

*Veganer:in, Vegetarier:in oder Omnivore - für jeden lässt sich die Lieblingsvariante im perfekten Verhältnis finden, denn die Proteinquellen sind ganz leicht austauschbar.*

*So kann jedes Gericht vegan, vegetarisch oder mit Fleisch zubereitet werden.  
Be smart, eat smart - choose MissNutri®*

*Fast Food war gestern - ab heute wird gepreppt!*

“

## MEAL PREP

*schnell und einfach*

So wirst du zum Vorkochexperten.

Dieses eBook zeigt dir, wie du ganz schnell und gesund für die Arbeit oder für unterwegs dein Essen vorbereiten kannst. Dich erwarten 10 einfache Rezepte, die im Handumdrehen zuzubereiten und beliebig variierbar sind, sodass du, mit ein wenig Fantasie, eine Vielzahl an neuen Gerichten kreieren kannst. Du erlernst ein Verständnis für die einzelnen Komponenten zu bekommen und sie gezielt und treffsicher auszutauschen. So steht auch deinen Ernährungszielen nichts mehr im Weg.