

Veronika Pichl

# CHIA FOR FIT

*Das gesunde Powerkorn*

Mit der Chia-Kur zum Abnehmen  
und 50 leckeren Chia-Rezepten

© des Titels »Chia for fit« (978-3-86883-925-8)  
2016 by Riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Superfood und was das eigentlich bedeutet .....	8
Die Wundersamen und ihre Herkunft .....	10
Chia und der Stamm der Läufer .....	12
Was ist drin in Chia? .....	13
Das »Geheimnis des Abnehmens« .....	18
So integrierst du Chia in deinen Speiseplan .....	22
Chia-Grundrezepte und Anwendungstipps .....	25
Die Chia-Kur zum Abnehmen, für mehr Fitness und Gesundheit .....	27
Die Chia-Kur – Jetzt geht's los! .....	29
Rezeptteil .....	31
Chia-Pudding-Varianten .....	31
Frühstücksideen .....	36
Smoothies / Shakes .....	37
Brot .....	40
Aufstriche / Dips .....	44
Chia-Gerichte .....	46
Fingerfood .....	62
Süße Ideen / Power-Snacks .....	67
Rezeptregister .....	73
Bild- und Rezeptnachweise .....	75
Danksagung .....	78
Über die Autorin .....	79