



Über die Autorin

Michaela Weber (Jahrgang, 1985) ist Geprüfte Präventionsberaterin - Geprüfter Gesundheitscoach und zertifizierte Fitnesstrainerin. Sie ist eine Frau, vollgepackt mit Ideen, Leidenschaften und einer ordentlichen Portion Lust, Neues zu entdecken und zu erleben. Sie nennt es auch gerne den Horizont erweitern, die Komfortzone verlassen und ein Stück weit anders denken. Am Ende? „Einfach machen.“ Die Ernährungsbewusstsein Autorin ist leidenschaftlicher Essensmensch, Naturliebhaberin, Kommunikationsmensch, Bewegungsjunkie und Reisebegeisterte. Mit der Gründung von wertebewusstART hat sie ihre Aufgabe mehr GLÜCKLICHmenschen und WOHLFÜHLorte zu schaffen, gefunden. Sie baut ihre Vision aus Fachwissen, persönlicher Geschichte, Emotionen und ganz viel Liebe am Tun.

Widmung

Dieses Buch ist eine Widmung an die Menschen, die keine Angst davor haben, die Welt zu verändern. Es ist für die Menschen, die es lieben, ihre eigenen Begeisterungstürme zu leben und den Mut haben, andere Wege zu gehen. Danke an die Zweifel und das Selbstvertrauen. Danke an die Wut und die Leidenschaft. Danke an die Enttäuschung und an die Liebe. Danke an meinen geliebten Menschen für die wertvolle Unterstützung. Danke an meinen verbundenen Menschen für das immer offene Ohr. Allesamt die besten Wegbegleiter.

Michaela Weber

wertebewusstART® Ernährungsplan
Die einfachste Art zu überleben.

Saisonmonate März & April

© 2023 Michaela Weber

ISBN Softcover: 978-3-347-86912-7

*Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany*

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

S.10	Leitgedanken und Werte
S. 11-16	Das wertebewusstART® Fundament
S. 17-19	„ mitMach “ Aufgabe - Emotionales Essen entlarven
Seite 20-21	Der wertebewusstART® Ernährungsplan - wie funktioniert's?
Seite 22-23	März Woche 1 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 24-37	Gerichte - Kurkuma Kokos Mango Porridge, RedLove, BellLinse, Nudelfrisch, Kartoffelfäufächer, Veggies Tofu, Köstliches Fröchtchen
Seite 38-39	März Woche 2 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 40-53	Gerichte - Kurkuma Kokos Mango Porridge, RedLove, Möhrenschnaus, Waldschatz, cavolo rapa Leckerei, Grüner Genuss, Schnacko legumi
Seite 54-55	März Woche 3 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 56-69	Gerichte - Kurkuma Kokos Mango Porridge, RedLove, Porri Zuppa, AmourVert, LeckerStampf, KarottenGaudi, LinsenFreude
Seite 70-71	März Woche 4 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 72-85	Gerichte - Kurkuma Kokos Mango Porridge, RedLove, KürbisKichi, Waldspaziergang, Natürlicher GemüseSchnaus, PastaGusto, Exotic meets Heimat
Seite 86-87	April Woche 1 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 88-101	Gerichte - Apfel Duft, Grüne Mango Liebe, Pasta Magie, AprilApril, Gobi, Ein Traum in Weiß, Wilde Kartoffel
Seite 102-103	April Woche 2 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 104-117	Gerichte - Apfel Duft, Grüne Mango Liebe, Karotten Liebling, Saison Vergnügen, Pasta Green, Gurkensüppchen, Patata im grünen Kleid
Seite 118-119	April Woche 3 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 120-133	Gerichte - Apfel Duft, Grüne Mango Liebe, Cucumber, Grünes Wunder, Vollgrün Korn, Korn Liebe, Kartoffel trifft auf getrocknete Tomate
Seite 134-135	April Woche 4 - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste
Seite 136-149	Gerichte - Apfel Duft, Grüne Mango Liebe, Hola Frühling, espinaca LOVE, Amande Nudeln, RadiesalSpaß, Blumenkohl liebt Kichererbse
Seite 150-151	„ mitMach “ Aufgabe - dein Gesundheitsbewusstsein
Seite 148-153	Humorvolle Lebensmittelgeschichten für mehr Gesundheitswissen
Seite 154	Literatur- und Webverzeichnis