

# Inhalt

Einleitung.....	5
Erste kleine Schritte.....	8
Do's and Dont's .....	13
Frühstücksbeispiele .....	15
Diäten/Wunschgewicht erreichen – aber wie? .....	18
Gewichtsreduktion/Muskulatur/ Ausdauertraining.....	21
Zusatzkonzentrate .....	25
Protein .....	29
Wasser/Flüssigkeit.....	31
Fette .....	37
Cholesterin .....	39
Gesundheitsschädliches Bauchfett?.....	40
Arthrose und Ernährung.....	40
Insulin .....	42
Zusatzstoffe in Lebensmitteln .....	46
Sekundäre Pflanzenstoffe .....	46
Freie Radikale und Antioxidantien .....	49
Kinderernährung .....	52
Kohlenhydrate .....	56
Ballaststoffe.....	63
Wirkungsweise von Fruktose (Fruchtzucker) .....	64
Zuckeraustauschstoffe/Süßstoffe .....	65
Darmgesundheit - Hat die Ernährungsweise einen Einfluss darauf? .....	67
Säure-Basen-Haushalt .....	70
Milch.....	72
Alkohol.....	74
Ernährungsformen .....	75
Fleisch.....	77
Allergien und Unverträglichkeiten .....	78
Bluthochdruck/Kochsalz in der Ernährung.....	81
Vitamine, Mineral- und sonstige Vitalstoffe .....	85
Andere Vitalstoffe .....	93
Ernährungsprotokoll.....	95

Vegetarische Gerichte .....	100
Arrabbiata-Brot .....	100
Asiatisches Rührei .....	100
Brokkoli-Erdnuss-Reis .....	101
Cashew-Reis-Salat .....	101
Falafel-Pfannkuchen mit Minzsauce .....	102
Feta-Kichererbsen-Curry .....	103
Frischkäsetaler.....	103
Grünkern-Zucchinibraten .....	104
Herzhafter Blumenkohlkuchen .....	104
Indische Linsensuppe .....	105
Indischer Kokosreis.....	106
Indischer Spinat-Tofu .....	106
Kartoffel-Gratin einmal anders.....	107
Kichererbsenfrikadellen .....	107
Kichererbsen-Kokos-Suppe .....	108
Lauch-Kartoffel-Puffer .....	108
Möhren-Kapern-Sauce .....	109
Möhren-Linsen-Püree.....	110
Nudelauflauf mit Röstgemüse.....	110
Orangen-Kartoffelsuppe mit Currymandeln .....	111
Orientalische Linsen-Möhren-Sauce .....	112
Pilzsauce mit Kartoffelpüree .....	112
Ravioli/Tortellini vom Blech .....	113
Saté-Sauce .....	114
Scharfe Süß-Saure Chilisauce .....	114
Spinat-Ricotta-Auflauf .....	114
Spinat-Auflauf.....	116
Spinat-Tofuauflauf.....	116
Thai-Möhren mit Kapern .....	117
Tofu-Erdnuss-Wrap .....	117
Tomatenauflauf mit Ricottacreme .....	118
Tomaten-Paprika-Ketchup/Soße .....	119
Vegetarische Bolognese mit Grünkernschrot .....	119
Zucchini in Rahmsauce .....	120

Zucchini-Pesto .....	120
Fleisch- und Fischgerichte .....	123
Brokkoli-Lachs-Lasagne .....	123
Champignon-Majoran-Omelett.....	123
Geflügelsalat mit Kräutersauce .....	124
Gorgonzola-Schnitzel-Auflauf.....	124
Hähnchengeschnetzeltes in Honig-Senf-Sauce .....	125
Hähnchen-Frischkäse-Ei-Wrap .....	125
Indisches Lachscurry.....	126
Kräuter-Ajvar-Bolognese-Sauce .....	127
Lachs-Lauch-Linguine .....	127
Lauch-Risotto.....	128
Nudelaufwurf mit Lachs und Zucchini .....	128
Nudeln mit Lachs und Avocadopesto.....	129
Putenröllchen mit Gemüsegrieß .....	129
Rinder- oder Hähnchengeschnetzeltes mit Balsamico-Pilzen .....	130
Spinat-Auflauf II.....	131
Thunfisch-Gemüse-Auflauf.....	131
Tunesischer Thunfischsalat .....	132
Süßspeisen.....	135
Apfelkuchen mit Sauerrahmguss .....	135
Bananenbrot aus Kochbuch I .....	135
Bananenbrot (vegane Variante) mit Schokolade .....	136
Bananen-Puffer .....	137
Banane-Nuss-Riegel.....	137
Bratapfel-Tiramisu.....	138
Chia-Marmelade.....	138
Chiasamen-Nuss-Riegel .....	139
Feigenjoghurt .....	139
Fruchtiger Orangen-Schokoladen-Aufstrich.....	140
Gewürz-Kakaomischung.....	140
Grießbrei mit karamellisierten Birnen.....	141
Heidelbeer-Grießpfannkuchen.....	141
Käsekuchen mit Mohn.....	142
Mandel-Cranberry-Schnitten .....	143

Milchreis aus Reisflocken .....	143
Müslipuffer .....	143
Pancakes mit Ananas-Ragout und Vanillecreme .....	144
Quark-Heidelbeer-Vanillepudding-Kuchen .....	145
Schnelles (Rosinen-) Quarkbrot.....	146
Süßes Traubenbrot .....	147
Winterliches Gewürz-Gelee.....	148
Zimtpfannkuchen mit Bananen-Nussfüllung.....	148
Zwetschgen-Joghurt-Schichtdessert .....	149
Impressum.....	150