

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