

Stichwortverzeichnis

A

AGEs 35
Akne 49
Alkohol 38
Alkoholkonsum 49
Aloe-vera-Gel 88
Antioxidanzien 39
Atmung 20
Attraktivität 13, 22
Ausstrahlung 14
Avocado 63

B

Ballaststoffe 28, 30
Basenbad 51, 86
Basenfasten, Ernährung 74
Basenfastentage 91
Basentag 96
Bewegung 78
Blutversorgung 19
Buchweizen 57
Bürstenmassage 86
Butansäure 28
Butyrate 28

C

Cellulite 47

D

Darm 17
Darmabwehrsysteme 26
Darmbakterien 26
Darmflora 29
Darmgesundheit 25
Darmreinigung 77
Darmschleimhaut 27

Durchblutung 19
Duschgel 54

E

Einlauf 77
Erfolg, langfristiger 94
Erholung 78
Erscheinungsbild 14

F

Freie Radikale 37
Fruchtzucker 74

G

Gemüse 81
Genuss 76
Gesichtsmaske 89
Gesichtspeeling 90
Gewürze 81
Glaubenssätze 22
Granatapfel 65
Grundausrüstung, basische 71

H

Haar, sprödes 48
Haferflocken 56
Haut 13
– Mikrobiom 31
– pH-Wert 32, 51
Hautalterung 34, 42
Hautpilz 47
Heilerde-Packung 91

I

Immunsystem 24, 26, 27, 31

J

Jahreszeiten-Typen 14

K

Kaffee 94
Karotte 60
Kartoffeln 55
Kauen 81
Knochenbau 21
Körperbau 13
Körpergeruch 14
Körperlotion 55
Kortisol 36

L

Leber 18
Leberwickel 18
Leinöl 62
Lunge 20

M

Mandeln 62
Medikamente 72
Mikrobiom 17, 27, 28
Mikroplastik 42
Milchzucker 48
Motivation 72
Muskulatur 19

N

Nägel, brüchige 48
Nagelpilz 47
Neurodermitis 46
Nieren 20

O

Obst 74, 81
Olivenöl 62
Olivenöl-Packung 91

P

Paprika 62
Paranüsse 63
Peeling 52, 82
Pflanzenöle 62
Pflanzenstoffe, sekundäre 41
pH-Wert 50
Phytate 56
Präbiotika 28

R

Rohkost 80

S

Sauerstoff 20
Säure-Basen-Haushalt 50, 96
Säure-Basen-Pyramide 95
Schlafmangel 41
Schönheit 22
Schuppenflechte 46
Sesamöl 63
Sonnenexposition 34
Stärke, resistente 29
Stress 35
- nitrosativer 37

T

Tattoos 42
Trinken 76
Trockenbürsten 83

U

Urlaub 44

V

Verzuckerung 35
Vitaminmangel 48
Vorbereitung 70

W

Wacker-Regeln 80
Weizen 48

Z

Zigaretten 38
Zucker 35

Rezept- und Zutatenregister

A

Apfel

- Beauty Bowl mit Granatapfel 104
- Birnen-Apfel-Auflauf 146
- Vierjahreszeiten-Müsli 107

Asiatisches Brokkoli-Mandelsüppchen 124

Avocado

- Spinatsalat mit Mandeldressing 121
- Tatar von gekeimten Berglinsen und Avocado 119

B

Banane

- Beauty Bowl mit Granatapfel 104
- Erdmandelporridge mit Feigen 107
- Himbeermüsli mit Erdmandelflocken 102
- Vierjahreszeiten-Müsli 107

Basische Mandel-Pannacotta 149

Beauty-Bowl

- Feldsalat mit Avocado 110
- Beauty-Smoothie mit Granatapfel 108

Beeren

- Beerenmüsli mit gekeimtem Buchweizen 102
- Crunchiges Aprikosen-Müsli 105

- Himbeermüsli mit Erdmandelflocken 102
- Honigmelone-Brombeer-Müsli 105

- Mandelartelette mit Brombeeren 148

Birne

- Birnen-Apfel-Auflauf 146
- Urkarotten-Salat mit Birnen 115

Blaues Kartoffelcurry mit Wirsing 138

Blumenkohl

- Blumenkohl-Tabouleh 142
- Wackerer Gemüseintopf 136

Bohnen

- Minestrone 122

Brokkoli

- Asiatisches Brokkoli-Mandelsüppchen 124
- Brokkoli-Walnuss-Salat mit gekeimten Sonnenblumenkernen 113
- Kurkuma-Kartoffelgnocchi mit Brokkoli 141
- Minestrone 122

Brunnenkressesalat mit

Granatapfel 116

Bunter Karottensalat 61

C

Chiapudding im Glas 108

Chicorée-Salat mit gekeimten Belugalinsen 120

Cremige Kartoffelsuppe mit

Rote-Bete-Chips 127

Crunchiges Aprikosen-Müsli 105

D

Dreifarbige Kartoffelpüree mit Zucchininudeln 135

E

Erdmandelporridge mit Feigen 107

F

Fenchel

- Fenchelcremesuppe mit Kresse 131
 - Fenchel-Mandel-Püree mit Quittenragout 137
 - Pastinakensuppe mit Fenchel-Chips 131
- Frikadellen aus gekeimtem Buchweizen 137

G

Geeistes Süppchen mit dreierlei Paprika 128

Granatapfel

- Beauty Bowl mit Granatapfel 104
- Beauty-Smoothie mit Granatapfel 108
- Brokkoli-Walnuss-Salat mit gekeimten Sonnenblumenkernen 113

- Brunnenkressensalat mit Granatapfel 116
- Granatapfelwasser 64
- Rote-Bete-Süppchen mit Granatapfel 130

Grapefruit

- Beauty-Smoothie mit Granatapfel 108
- Chiapudding im Glas 108

H

- Hasselback-Kartoffeln mit Olivencreme 136
- Honigmelone-Brombeer-Müsli 105

K

Karotten

- Asiatisches Brokkoli-Mandelsüppchen 124
- Bunter Karottensalat 61
- Fenchel-Mandel-Püree mit Quittenragout 137
- Frikadellen aus gekeimtem Buchweizen 137
- Karotten-Sellerie-Salat mit Rote-Bete-Püree 114
- Karottenspaghetti an marinierter Cedro 144
- Kohlrabi-Karotten-Suppe mit gekeimtem Buchweizen 125
- Pak-Choi-Wurzelgemüse-Curry 132
- Urkarotten-Salat mit Birnen 115
- Wackerer Gemüseintopf 136

Kartoffeln

- Blaues Kartoffelcurry mit Wirsing 138

- Cremige Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-Chips 127
- Dreifarbiges Kartoffelpüree mit Zucchiniudeln 135
- Fenchelcremesuppe mit Kresse 131
- Hasselback-Kartoffeln mit Olivencreme 136
- Karotten-Sellerie-Salat mit Rote-Bete-Püree 114
- Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise 116
- Kartoffelsalat mit Kapuzinerkresse 119
- Kürbis-Kartoffel-Süppchen 130

- Kurkuma-Kartoffelgnocchi mit Brokkoli 141
- Pilzpfanne mit Bohnen-Paprika-Mousse 142

- Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise 116
- Kohlrabi-Karotten-Suppe mit gekeimtem Buchweizen 125

- Kräuterseitlinge
- Wildkräuter-Salat mit Kräuterseitlingen 120

Kürbis

- Kürbis-Kartoffel-Süppchen 130
- Rote-Bete-Frikadellen mit Kürbis-Chutney 145
- Kurkuma-Kartoffelgnocchi mit Brokkoli 141

L

Linsen

- Chicorée-Salat mit gekeimten Belugalinsen 120

- Tatar von gekeimten Berglinsen und Avocado 119

M

- Mandeltartelette mit Brombeeren 148

Mango

- Chiapudding im Glas 108
- Wintersalat mit Mango-Mandeldressing 115
- Minestrone 122

P

- Pak-Choi-Wurzelgemüse-Curry 132

Paprika

- Geeistes Süppchen mit dreierlei Paprika 128
- Zucchiniudeln mit feurigem Paprikagemüse 143

- Pastinakensuppe mit Fenchel-Chips 131

- Pilzpfanne mit Bohnen-Paprika-Mousse 142

- Porridge aus gekeimtem Hafer 104

Q

Quitte

- Fenchel-Mandel-Püree mit Quittenragout 137

R

Rote Bete

- Cremige Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-Chips 127
- Feldsalat mit Avocado 110
- Karotten-Sellerie-Salat mit Rote-Bete-Püree 114

- Rote-Bete-Frikadellen mit Kürbis-Chutney 145
- Rote-Bete-Süppchen mit Granatapfel 130

S

Spinatsalat mit Mandeldressing 121

T

Tatar von gekeimten Bohnen und Avocado 119

Treviso mit Navets-Rübchen 143

U

Urkarotten-Salat mit Birnen 115

V

Vierjahreszeiten-Müsli 107

W

Wackerer Gemüseeintopf 136
Wildkräuter-Salat mit Kräuterseitlingen 120

Wintersalat mit Mango-Mandeldressing 115

Z

Zucchini

- Dreifarbiges Kartoffelpüree mit Zucchininudeln 135
 - Karottenspaghetti an mariniertes Cedro 144
 - Zucchininudeln mit feurigem Paprikagemüse 143
- Zuckerschoten mit Kräuterseitlingen 138

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!
Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 3005 04
70445 Stuttgart



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter