

## Rezeptverzeichnis

### A

#### Äpfel

- Kidneybohnenalat 64
- Müsli »Bircher Art« 30
- Omas Kartoffelpuffer 42
- Tarte Tatin 115

#### Auberginen

- Auberginen, gefächerte 38
- Knoblauchhähnchen 102
- Mini-Auberginen-Pizza 40
- Putenstreifen »Asiatisch« 102

#### Avocado

- Avocadohälften mit Tomaten 36
- Edamame-Salat, grüner 65
- Green-White-Bowl 48
- Kürbisspalten mit Avocadodip 77
- Rainbow-Bowl 48
- Rotkohlsalat, bunter 57

### B

#### Beeren

- Beeren-Eis, blitzschnelles 109
- Chia-Himbeer-Frühstück 28
- Himbeer-Haferflocken-Kugeln 110
- Kokosgrießbrei mit Erdbeeren 108

#### Blumenkohl

- Curry-Blumenkohl-Suppe 71
- Green-White-Bowl 48

#### Bohnen-Cassoulet 88

#### Brokkoli

- Brokkoli-Fisch-Pfanne 99
- Brokkoli-Tomaten-Bowl 46
- Kichererbsensalat, bunter 66
- Omelett, grünes 34

#### Brot

- Sesamknäckebrötchen 33
- Sonnenblumenkraftbrot 32
- Bulgur-Kichererbsen-Bowl 49

### C

- Chia-Himbeer-Frühstück 28
- Couscous-Salat 65
- Curry-Blumenkohl-Suppe 71

### E

- Edamame-Salat, grüner 65

#### Eier

- Green-White-Bowl 48

- Kaiserschmarrn 109
- Käsekuchen im Glas 114
- Omelett, grünes 34
- Orangenkuchen, spanischer 112
- Pflaumen-Streuselkuchen 115
- Roggenbrot mit Muffinrührei 33

#### Erbsen

- Hirse-Risotto mit Erbsen 98
- Omelett, grünes 34

### F

- Falafel »Oriental« 42
- Fenchel-Orangen-Salat 57
- Filettopf mit Pilzen 103

#### Fisch

- Brokkoli-Fisch-Pfanne 99
- Fischpfanne, scharfe 99
- Gemüsenudeln mit Lachswürfeln 100
- Rote-Bete-Salat mit Lachs 60
- Zucchini-Lachs-Puffer 44

#### Fleisch

- Filettopf mit Pilzen 103
- Knoblauchhähnchen 102
- Putenstreifen »Asiatisch« 102
- Rinderfilet »Italienisch« 103
- Rindfleisch-Wok, scharfer 104
- Sommerrollen mit Pute 52
- Wraps »Greek Style« 38

### G

- Garnelen-Curry, rotes 74
- Gemüsenudeln mit Lachswürfeln 100
- Gnocchi-Kürbis-Pfanne 86
- Grapefruits, karamalisierte 108
- Green-White-Bowl 48

### H

#### Hafer

- Chia-Himbeer-Frühstück 28
- Hafer-Cranberry-Riegel 116
- Haferflocken-Frikadellen 43
- Himbeer-Haferflocken-Kugeln 110
- Mandel-Haferflocken-Crossys 118
- Müsli »Bircher Art« 30
- Overnight-Oats mit Mango 29
- Porridge »Oriental« 28

- Rote-Bete-Meerrettich-Suppe 70
- Sesamknäckebrötchen 33
- Sonnenblumenkraftbrot 32
- Tomaten-Power-Kugeln 39
- Vegane Carbonara 83
- Himbeer-Haferflocken-Kugeln 110
- Hirse-Risotto mit Erbsen 98

### K

- Kaiserschmarrn 109

#### Kartoffeln

- Kartoffelgratin 76
- Kartoffelsalat mit Thunfisch 62
- Kichererbsen-Eintopf 89
- Omas Kartoffelpuffer 42
- Omas Linsensuppe 93
- Rote-Bete-Meerrettich-Suppe 70

#### Käse

- Bohnen-Cassoulet 88
- Bulgur-Kichererbsen-Bowl 49
- Haferflocken-Frikadellen 43
- Hirse-Risotto mit Erbsen 98
- Linsengratin 78
- Linsensalat 64
- Mini-Auberginen-Pizza 40
- Omelett, grünes 34
- Spinat-Buchweizen-Risotto 96
- Tomatensalat, griechischer 56
- Zucchiniungen, überbackene 76

- Käsekuchen im Glas 114

#### Kichererbsen

- Bulgur-Kichererbsen-Bowl 49
- Falafel »Oriental« 42
- Kichererbsen-Curry, schnelles 92
- Kichererbsen-Eintopf 89
- Kichererbsensalat, bunter 66
- Kichererbsensuppe, tunesische 92

#### Kidneybohnen

- Bohneneintopf, mexikanischer 93
- Kartoffelsalat mit Thunfisch 62
- Kidneybohnenalat 64
- Rainbow-Bowl 48

- Knoblauchhähnchen 102
- Kokosgrießbrei mit Erdbeeren 108
- Kürbisspalten mit Avocadodip 77

### L

#### Lachs

- Gemüsenudeln mit Lachswürfeln 100
- Rote-Bete-Salat mit Lachs 60
- Zucchini-Lachs-Puffer 44
- Lebkuchen, schnelle 119

#### Leinsamen

- Sesamknäckebrötchen 33
- Sonnenblumenkraftbrot 32

#### Linsen

- Linsengratin 78
- Linsensalat 64
- Omas Linsensuppe 93
- Rote-Linsen-Bolognese 83
- Rote-Linsen-Couscous 94
- Rote-Linsen-Curry 88

### M

- Mandel-Haferflocken-Crossys 118

- Mini-Auberginen-Pizza 40

#### Möhren

- Gemüsenudeln mit Lachswürfeln 100
- Kichererbsen-Eintopf 89
- Linsengratin 78
- Linsensalat 64
- Möhrenbällchen, marokkanische 39
- Möhrenspaghetti mit Zucchini 82
- Möhrensuppe, scharfe 71
- Omas Linsensuppe 93
- Rainbow-Bowl 48
- Rotkohlsalat, bunter 57
- Sommerrollen mit Pute 52
- Thai-Nudel-Suppe 72
- Wirsing-Möhren-Salat, scharfer 58
- Müsli »Bircher Art« 30

### N

- Nougat-Pannacotta mit Mango 106
- Nudeln mit Mangold-Gemüse 80

**O**

- Omas Kartoffelpuffer 42
- Omas Linsensuppe 93
- Omelett, grünes 34

**Orangen**

- Fenchel-Orangen-Salat 57
- Orangenkuchen, spanischer 112
- Quinoa-Porridge mit Orangen 29
- Orientalische Bowl 49
- Overnight-Oats mit Mango 29

**P**

- Pasta Calabrese 82
- Pflaumen-Streuselkuchen 115
- Porridge »Oriental« 28
- Putenstreifen »Asiatisch« 102

**Q**

- Quinoa-Porridge mit Orangen 29

**R**

- Rinderfilet »Italienisch« 103
- Rindfleisch-Wok, scharfer 104
- Roggenbrot mit Muffinrührei 33

**Rote Bete**

- Rote-Bete-Meerrettich-Suppe 70
- Rote-Bete-Salat mit Lachs 60

- Rote-Bohnen-Eintopf, schneller 89

- Rotkohlsalat, bunter 57
- Rucolasalat mit Tomaten 54

**S**

- Schoko-Bananen-Maisgrieß 32
- Schoko-Zucchini-Muffins 114
- Sesamknäckebrot 33
- Shortbread 118
- Sommerrollen mit Pute 52
- Sonnenblumenkraftbrot 32
- Spargel-Babyspinat-Salat 56

**Spinat**

- Edamame-Salat, grüner 65
- Green-White-Bowl 48
- Rote-Bete-Salat mit Lachs 60
- Spargel-Babyspinat-Salat 56
- Spinat-Buchweizen-Risotto 96
- Spinatkäse, indischer 90
- Thai-Nudel-Suppe 72

**Süßkartoffeln**

- Bohnen-Cassoulet 88
- Süßkartoffel-Quinoa-Bällchen 43
- Süßkartoffel-Sticks mit Dip 77
- Süßkartoffelsuppe 68

**T**

- Tarte Tatin 115

- Thai-Nudel-Suppe 72

**Tofu**

- Vegane Bowl 50
- Vegane Cabonara 83

**Tomaten**

- Avocadohälften mit Tomaten 36
- Bohnen-Cassoulet 88
- Bulgur-Kichererbsen-Bowl 49
- Fischpfanne, scharfe 99
- Kichererbsen-Curry, schnelles 92
- Mini-Auberginen-Pizza 40
- Möhrenspaghetti mit Zucchini 82
- Orientalische Bowl 49
- Pasta Calabrese 82
- Rinderfilet »Italienisch« 103
- Rote-Bohnen-Eintopf, schneller 89
- Rote-Linsen-Bolognese 83
- Rucolasalat mit Tomaten 54
- Tomaten-Power-Kugeln 39
- Tomatensalat, griechischer 56
- Tomatensuppe, schnelle 70
- Tortellini »Mediterran« 84
- Vegane Bowl 50
- Wraps »Greek Style« 38
- Tortellini »Mediterran« 84

**V**

- Vegane Bowl 50
- Vegane Cabonara 83

**W****Walnüsse**

- Hafer-Cranberry-Riegel 116
- Linsengratin 78
- Müsli »Bircher Art« 30
- Quinoa-Porridge mit Orangen 29
- Süßkartoffel-Sticks mit Dip 77
- Walnüsse, gefüllte 119
- Wirsing-Möhren-Salat, scharfer 58
- Wraps »Greek Style« 38

**Z****Zucchini**

- Gemüsenudeln mit Lachswürfeln 100
- Linsensalat 64
- Möhrenspaghetti mit Zucchini 82
- Schoko-Zucchini-Muffins 114
- Tortellini »Mediterran« 84
- Zucchini-Lachs-Puffer 44
- Zucchini-Risotto 98
- Zucchiniungen, überbackene 76

## Sachverzeichnis

### A

Abnehmen 10

### B

Ballaststoffe 14  
Bauchspeicheldrüse 8, 9  
Beeren 17  
Bewegung 10  
Blutzuckerspiegel 8, 22, 23

### E

Eier 16  
Eiweiß 14, 16  
Erythrit 20

### F

Fettleber 10  
Fettsäuren 17  
Fisch 16

Fleisch 16  
Fruchtzucker 22

### G

Gemüse 13, 17  
Getränke 14  
Getreideprodukte 14  
Glukose 8, 10  
Glykogen 9

### H

Hafer 18  
Haushaltszucker 22  
Honig 22  
Hülsenfrüchte 14, 16

### I

Insulin 8, 9  
Insulinresistenz 8, 10

### K

Kartoffeln 14  
Kohlenhydrate 8, 11, 12  
Kohlenhydrateinheit 13

### L

Lachs 18  
Laktose 12  
Leber 9  
Leinsamen 18  
Linsen 17

### M

Mahlzeiten 23  
Meeresfrüchte 16  
Muskeln 10

### N

Nüsse 14

### O

Obst 13  
Olivenöl 14, 18

### S

Snacken 23  
Sport 10  
Süßigkeiten 14  
Süßstoff 20

### T

Tomaten 18  
Transfettsäuren 17

### W

Walnüsse 18

### Z

Zucker 18

## 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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)