

# Rezeptverzeichnis

## A

Amaranth

- Erfrischendes Amaranthfrühstück 56

Äpfel

- Klassischer Haferporridge 49
- Rote Hirsesuppe 137

Aromatische Möhren-Ingwer-Suppe 126

## B

Basis-Gemüsesuppe 116

Beeren

- Erfrischendes Amaranthfrühstück 56
- Fruchtiger Reisporridge 47

Birne mit gerösteten  
Gerstenflocken 53

Blumige Kichererbsensuppe 134

Bohnen

- Neu-klassische Lauch-Bohnen-Suppe 130

Budwigcreme 91

Bunte Paprikasuppe 122

## C

Cremige Brokkoli-Spargel-Suppe  
119

## D

Datteln mit kernigen  
Roggenflocken 54

Dinkel

- Blumige Kichererbsensuppe 134
- Festliche Schotenerbsensuppe 135
- Goldgelbe Spargelsuppe 120

- Harmonisierende Fenchel-  
suppe 136

- Herzhafte Dinkelkuchlein 52

## E

Erbsen

- Festliche Schotenerbsensuppe  
135

Erfrischende Gurkensuppe 121

Erfrischendes

Amaranthfrühstück 56

## F

Feine Reissuppe 118

Feine Spitzkohlsuppe 127

Fenchel

- Harmonisierende Fenchel-  
suppe 136
  - Wärmende Fenchelsuppe 125
- Festliche Schotenerbsensuppe  
135

Feta

- Blumige Kichererbsensuppe  
136
  - Bunte Paprikasuppe 122
  - Italienischer Maisporridge 48
  - Mediterranes Quinoa-Früh-  
stück 55
- Fruchtiger Reisporridge 47

## G

Gerste

- Birne mit gerösteten Gersten-  
flocken 53
  - Würzige Gerstensuppe 133
- Goldgelber Couscous 51
- Goldgelbe Spargelsuppe 120

## H

### Hafer

- Herzhafte Dinkelküchlein 52
- Klassischer Haferporridge 49

### Harmonisierende Fenchelsuppe 136

### Haselnüsse

- Datteln mit kernigen Roggenflocken 54
- Herbstliche Kürbissuppe 131
- Klassischer Haferporridge 49

### Herbstliche Kürbissuppe 131

### Herzhafte Dinkelküchlein 52

### Hirse

- Rote Hirsesuppe 137
- Süß-saftiges Hirsefrühstück 50
- Wärmende Fenchelsuppe 125

## I

### Indische Linsen-Kokos-Suppe 129

### Italienischer Maisporridge 48

## K

### Kartoffeln

- Nussige Kartoffelsuppe 123

### Kokosmilch

- Indische Linsen-Kokos-Suppe 129

### Kräftigende Linsen-Quinoa-Suppe 132

### Kürbis

- Herbstliche Kürbissuppe 131

## L

### Lauch

- Basis-Gemüsesuppe 116
- Neu-klassische Lauch-Bohnen-Suppe 130

### Linzen

- Indische Linsen-Kokos-Suppe 129

- Kräftigende Linsen-Quinoa-Suppe 132

## M

### Mais

- Frühsommerliche Gartenkräutersuppe 124

- Italienischer Maisporridge 48

### Mandeln

- Birne mit gerösteten Gerstenflocken 53

- Festliche Schotenerbsensuppe 135

- Herzhafte Dinkelküchlein 52

- Italienischer Maisporridge 53

### Mediterranes Quinoa-Frühstück 55

### Möhren

- Aromatische Möhren-Ingwer-Suppe 126

- Basis-Gemüsesuppe 116

- Feine Spitzkohlsuppe 127

- Goldgelber Couscous 51

## N

### Neu-klassische Lauch-Bohnen-Suppe 130

### Nussige Kartoffelsuppe 123

## P

### Paprika

- Blumige Kichererbsensuppe 134

- Bunte Paprikasuppe 122

### Polenta

- Frühsommerliche Gartenkräutersuppe 124

- Italienischer Maisporridge 48

## Q

### Quinoa

- Kräftigende Linsen-Quinoa-Suppe 132
- Mediterranes Quinoa-Frühstück 55

## R

### Reis

- Feine Reissuppe 118
- Fruchtiger Reisporridge 47

### Roggen

- Datteln mit kernigen Roggenflocken 54

### Rosinen

- Datteln mit kernigen Roggenflocken 54
- Wärmende Fenchelsuppe 125

### Rote Bete

- Raffinierte Rote-Bete-Suppe 128
- Rote Hirsesuppe 137

## S

### Spargel

- Cremige Brokkoli-Spargel-Suppe 119
- Goldgelbe Spargelsuppe 120

### Spinat

- Raffinierte Rote-Bete-Suppe 128

### Spitzkohl

- Feine Spitzkohlsuppe 127

### Stangensellerie

- Feine Reissuppe 118

## T

### Trauben

- Mediterranes Quinoa-Frühstück 55

## V

### Vollkornrundkornreis

- Feine Reissuppe 118
- Fruchtiger Reisporridge 47

## W

### Walnüsse

- Raffinierte Rote-Bete-Suppe 128
- Süß-saftiges Hirsefrühstück 50

### Wärmende Fenchelsuppe 125

### Weizen

- Goldgelber Couscous 51
- Weizentee 91

### Würzige Gerstensuppe 133

## 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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart



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



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



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

# Stichwortverzeichnis

## A

Abwehrkraft 17  
Achtsamkeit 29, 33, 92, 139  
Alkohol 35  
Altern 10  
Alterungsprozess 79, 83  
Amaranth 45  
Antriebslosigkeit 14, 143  
Appetitlosigkeit 21, 22, 63  
Atemrhythmus 95  
Aufmerksamkeit 141  
Aufstoßen 63  
Auszugsmehl 36

## B

Balance 62, 80, 138  
Basisempfehlungen 24, 32, 145  
– Anker 146  
Beschwerden 94, 96  
– Ernährungsempfehlungen 97  
– Lebensmittel 90  
– starke 96  
Bewertung 62, 67  
Bindegewebe 107  
Blähungen 22, 63, 67, 93

## C

Chinesische Medizin 12, 71, 74,  
143  
– Die Mitte 11  
– Lebensmittel 62  
– thermische Wirkung 27

## D

Darmträchtigkeit 109  
Depression 14  
Dinkel 40  
Durchfall 63, 105, 110, 112

## E

energetische Funktion 11  
Energie 76  
Energiefluss 86, 94, 95, 111  
Entspannungsverfahren 92, 111  
Ernährungsempfehlungen 97  
Ernährungsprotokoll 66  
Erschöpfung 14  
Essverhalten 60

## F

Fettablagerungen 22  
Feuchtigkeit 22, 94, 102  
Fingernägel 104  
Fruchtsäfte 35  
Frühstück 68  
Für-Sorge 13

## G

Gedanken 62, 71, 79  
Gedankenkreisen 17  
Gefühle 64, 79  
Gerste 42  
Getränke 29, 34  
Getreide 36  
Getreidefrühstück 36, 46  
Gewichtsabnahme 76, 98, 101  
Gewichtszunahme 21, 40, 144  
– Mitte 98  
– Ursachen 98, 100  
graue Haare 13  
Grenzen 88  
Grübeln 17

## H

Haare 104  
Hafer 39  
Haut 106

Heißhunger 99  
Hirse 41  
Hitzewallungen 13, 75, 84, 90  
Hormonersatztherapie 84

|

Imbalance 18, 86

K

Kaffee 34  
Kerzenkörper 79  
Kerzenmodell 78  
Kochtopf 19  
Konzentrationsfähigkeit 17  
Konzentrationsmangel 63  
Kräutertee 34

L

Lebensbedingungen 87  
Lebensenergie 19  
Lebensmittel 22, 24, 32, 68, 72,  
75  
– gute und schlechte 62  
– meiden 94  
– Nässe 25  
– Substanzaufbau 91  
– Überzeugungen 68  
– verzehren 94  
– zusätzliche Hitze 92  
Lebenspflege 15  
Lebensphase 62  
Lebensweise 100  
Lob 60

M

Magendruck 93  
Mahlzeiten 59  
Mais 38  
Meditation 111  
Menopause 82, 100  
Menstruation 83, 100, 105

Merkfähigkeit 17  
Mineralwasser 35  
Mitte 11, 36  
– Bedeutung 16  
– Gewichtszunahme 98  
– Überforderung 63  
Müdigkeit 14, 17, 21, 63, 64

N

Nässe 22, 28, 98  
– Bildung vermeiden 94  
– Lebensmittel 25  
– Zeichen 21  
Niedergeschlagenheit 22

O

Osteoporose 6  
Östrogen 84

P

Polenta 38

Q

Qi 19  
Quinoa 44

R

Regelmäßigkeit 29  
Reis 37, 143  
Rhythmus 28, 144  
Rituale 144  
Roggen 43  
Rohkost 26  
Ruhe 86

S

Sättigungseffekt 30  
Schlaf 17, 64, 86, 91  
Schlafstörungen 13, 75, 90  
Schwellungen 21, 22  
Schweregefühl 21, 22, 63

Selbstannahme 13  
Selbst-Für-Sorge 12  
Selbstwahrnehmung 14  
Sinneswahrnehmungen 142  
Sodbrennen 63, 64, 93  
Stabilität 17  
Suppen 114

## T

Trägheit 21  
Transformation 10, 140  
trockene Haut 13  
Trockenheit 110

## U

Übelkeit 21, 22, 63, 64  
Übergewicht 22, 98, 101  
Überzeugungen 67  
Übung  
– drei Minuten Lob 60  
– Entspannt essen und präsent  
genießen 93  
– Ich esse Liebe 73  
– Schulung der Aufmerksam-  
keit 141  
– Überzeugungen bewusstmachen 68  
Ungleichgewicht 86

## V

Verdauungsbeschwerden 17, 22,  
25, 64, 93  
Verstopfung 22, 63, 111  
Verträglichkeit 24, 63  
Vitalkräfte 17  
Völlegefühl 22, 63, 64, 93

## W

Wahrnehmung 62, 142  
Wasser 102  
Wassereinlagerung 21, 22  
Wechseljahre 10, 84  
Wechseljahresbeschwerden 76  
Weizen 40  
Weizentee 91  
Wertschätzung 31

## Y

Yin und Yang 78

## Z

Zwischensnack 69  
Zysten 21

## Download-Service

Unter folgendem Link finden Sie das Ernährungsprotokoll  
zum Download und Ausdrucken: <https://extras.thieme.de/trias.htm>