

Sachverzeichnis

A

Absorption 21
 Acesulfam 50
 Adrenalin 11
 After 28
 alkalische Diäten 82
 Alkohol 61
 alkoholische Gärung 57
 allergische Reaktion 54
 Amylase 15
 Amylase-Trypsin-Inhibitor 27
 Artischocke 63
 Aspartam 50
 ATI 52, 75
 Aufnahmekapazität 22
 Aufstoßen 11, 16, 17
 Auslasstest 63
 Autoimmunerkrankung 75

B

Backwaren 52
 Ballaststoff 38
 – Darmflora 44
 – Mengen 42
 – Obst 48
 – Wasserbindung 41
 basische Diäten 82
 Bauchkrämpfe 11
 Bauchspeicheldrüse 22
 – Beschwerden 23
 – Funktionen 22
 Belastungstest 63
 Beschaffungsstress 75
 Beschwerden 13, 14
 – Bauchspeicheldrüse 23
 – Clostridien 34
 – Dickdarm 26
 – Dünndarm 22
 – Essgewohnheiten 30
 – Getreide 52
 – Magen 18
 – Speiseröhre 16
 – Zucker 50
 Bifidoflora 44
 Blähungen 11
 Blutungen 30
 Botulismus 34
 Brot 52
 Butyrat 25

C

Capsaicin 62
 Clean Eating 82
 Clostridien 19, 34
 Colitis ulcerosa 87

D

Darmbakterien 25
 Darmbarriere 22
 Darmflora 11, 25, 32, 59, 83
 – Ballaststoffe 44
 – Darmgase 27
 – Funktionen 33
 Darmgase 11, 26, 34
 – Schwefel 28
 Darm-Hirn-Achse 11
 Darmkrankheiten 86
 Darmnervensystem 11
 Darmzotten 21
 Diaminoxidase 54
 Diätfehler 69
 Dickdarm 24
 – Beschwerden 26
 – Funktionen 24
 Digestion 21
 Divertikulitis 86
 Divertikulose 86
 Dünndarm 20, 21
 – Beschwerden 22
 – Fehlbiesiedelung 87
 – Funktionen 21
 – Verdauung 21
 Duodenum 21
 Durchfall 25, 34
 Dysbiose 33

E

Eisen 76
 Eiweißdiäten 68
 Eiweiße 60
 Enddarm 28
 – Funktion 28
 Enzyme 50
 Erhitzen 83, 84
 Ernährungsberatung 51
 Ersatzprodukte 77
 Essigsäuregärung 57
 Eubiose 33

F

Fehlbiesiedelung 19
 Fermentierung 57
 Fette 59
 Fettsäuren 60
 Flohsamen 83
 FODMAP 50, 62
 – Diät 51
 Fruchtzucker 22, 49
 Fruktane 48, 52
 Fruktanintoleranz 63
 Fruktooligosaccharide 44, 48
 Fruktooligosaccharid-
 intoleranz 63
 Fruktose 22, 48, 49
 Fruktoseintoleranz 86

G

Galaktooligosaccharid-
 intoleranz 63
 Gärung 56
 Gärungsbeschleuniger 28
 Gärungsstuhl 77
 gastro-kolischer Reflex 29
 Getreide 41, 51, 75
 – Beschwerden 52
 Gewichtsverlust 66, 74
 Gewürze 62
 Ghrelin 23
 Glukose 50
 Gluten 51
 glutenfrei 75
 Glutensensitivität 51, 75, 87

H

Hämorrhoiden 29
 Haushaltszucker 49
 Heiserkeit 16
 Hemizellulose 41
 Hiatushernie 16
 High-Carb-Diäten 74
 Histamin 54
 – Gehalt 55
 – Intoleranz 54, 87
 – Sensitivität 55
 Hygiene 30

I

Ileozökalklappe 24
 Ileum 21

Insulin 23
 Intoleranz 49
 Inulin 28, 44

J

Jejunum 21
 Juckreiz 30

K

Kauen 14
 Knoblauch 62
 Koffein 61
 Kohlenhydrate 38
 Kohlenhydratreduzierte Diät 66
 Konservierungsmittel 77
 Körner 60
 Kostformen 65
 Krümdarm 21

L

Laktose 49
 Laktoseintoleranz 86
 lakto-vegetarisch 77
 Lebensmitteldesign 10
 Leerdarm 21
 Low-Carb-Diät 66

M

Magen 17
 – Beschwerden 18
 – Entleerung 20
 – Funktionen 17
 – Kauen 20
 – Knurren 18
 – Magensäure 19
 – Sättigung 18
 Magen-Darm-Trakt 12, 13
 Magensäureblocker 24
 Magenschleimhaut-
 entzündung 17
 Magenschmerzen 11
 Maltose 49
 Marisken 30
 Mastdarm 28
 Melatonin 12
 Mikrobiom 32
 Mikrobiota 32
 Mikrovilli 21
 Milchsäuregärung 57
 Milchzucker 49

Modediäten 65
 Morbus Crohn 87
 Mundhöhle 14
 Mundspeicheldrüsen 14

N

Nährstoffverwerter 25
 Naturheilkunde 35
 Nervensystem 11
 Nüsse 60

O

Obst 48
 Oligofruktose 41, 44
 Oligosaccharide 41
 Omega-3-Fettsäuren 60
 ovo-lakto-vegetarisch 60
 ovo-vegetarisch 77

P

Paleodiäten 72
 Pankreasinsuffizienz 87
 – endokrine 23
 – exokrine 24
 pankreatisches Polypeptid 23
 Passage 13
 Pektin 41
 Pepsin 19
 Pilze 55
 Polyneuropathie 23
 Polyole 48, 50
 Präbiotika 35, 40, 44

Probiotika 34, 35, 41
 Proteine 60
 Pseudoallergie 54
 pseudomembranöse Kolitis 34
 Puddingvegetarier 77

R

Raffinose 28, 41, 52
 Räuspern 16
 Reflex, gastro-kolischer 29
 Refluxerkrankung 16
 Reizdarm 86
 Rezepte 90
 Rhamnose 28
 Rohkosternährung 78

S

Saccharin 50
 Salizylat 62
 Samen 60
 Sättigungssignal 18
 Schlaf 12
 Schluckakt 15
 Schmerzen 11
 Serotonin 12
 Sodbrennen 16
 Sojaprodukte 76
 Sorbit 48
 Speiseröhre 15
 – Beschwerden 16
 – Entzündungen 16
 Spurenelemente 85

Stachyose 28, 41, 49
 Stärke 38
 – modifizierte 40
 – resistente 39
 – retrogradierte 39
 – Verdauungsbeschwerden 40
 Steinzeitdiäten 72
 Stevia 50
 Stress 11
 Stresskaskade 11
 Stuhl drang 29
 Stuhlgang 29
 Stuhlgangsveränderungen 11
 Stuhlschmierer 30
 Superfood 84
 Süßstoffe 50
 Symptom 11
 Synbiotika 41

T

Tetanus 34
 Trehalose 55
 Tryptophan 12
 Tyramin 58

U

Unverträglichkeiten 62

V

vegane Ernährung 76
 vegetarische Ernährung 77
 Verdauung 10

Verdauungsapparat 12
 Verdauungsenzyme 23
 Verweilzeiten 31
 Vitamin B₁₂ 76
 Völlegefühl 11, 17
 Vollwertkost 82

W

Wachphase 12
 Wasserbindung 41
 Weizensensitivität 51, 87
 Wholesome eating 83

Z

Zellulose 41
 Zöliakie 75, 87
 Zucker 48
 – Austauschstoffe 50
 – Beschwerden 49
 – Intoleranz 50
 – versteckter 50
 Zuckerhaushalt 23
 Zusatzstoffe 82
 Zwiebel 62
 Zwölffingerdarm 21

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

E-Mail Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748

Rezeptverzeichnis

A

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Apfel-Muffins mit
 Walnüssen 139
 Apfel-Walnuss-Salat mit
 Ziegenkäse 107
 Apfel-Zimt-Porridge 80
 Asiatische Reismudeln mit
 Rinderfilet 120
 Aubergine mit Walnusscreme 81
 Avocado-Kiwi-Smoothie mit
 Matchapulver 162

B

Baba Ghanoush 145
 Banane-Mandel-Brot 99
 Bananen-Karamell-Kuchen 155
 Basmati-Linsen-Reis mit
 Zimt-Hähnchen 114
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161
 Blumenkohl- oder Zucchini-
 Pizza 130
 Bohnensalat 46
 Brokkoli mit Parmesan und
 Pinienkernen 70

C

Chia-Pudding 46
 Chili-Gemüsechips 145
 Couscous-Salat mit
 Aprikosen 102
 Cremiges Kokos-
 Bananeneis 156
 Crunchy-Beeren-Müsli 95

D

Dinkel-Flammkuchen in
 Varianten 129
 Dinkel-Spaghetti mit Melone
 und Serrano-Schinken 111
 Dinkel-Süßkartoffel-Brötchen
 143

E

Edamame-Chili-Reismudeln
 mit Erdnussauce 117
 Einfache Pancakes 96
 Einfaches Gemüse-Couscous 80
 Erbsensuppe 47
 Erdbeer-Chia-Milch 162
 Erdbeer-Gurken-Minz-
 Wasser 162
 Erdnuss-Kokos-Curry mit
 Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit
 Hühnchen 125

F

Feta-Spinat-Hackfleisch-Strudel
 mit Pinienkernen 119
 Fischfilet mit Quinoa-
 Rosmarin-Panade 113

G

Gefüllte Auberginen mit
 Quinoa 127
 Gefüllte Champignons 147
 Gefüllte glutenfreie
 Pfannkuchen 128
 Glutenfreie Burger mit
 Auberginenpatties 122
 Glutenfreier Schokoladen-
 kuchen 148
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Goldene Milch 163

H

Haselnuss-Apfel-Zimt-
 Waffeln 93
 Himbeer-Mandel-Cheesecake
 mit Kakaoboden 153
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-
 Kruste und Kartoffelchen 121

I

Ingwer-Zitronen-Minz-Tonic 163

K

Karotten-Walnuss-Kuchen mit
 Ananas 148
 Käsesuppe mit Weißwein und
 Muskatnuss 107
 Klassischer Hummus 145
 Kokos-Bananen-Beeren-Bowl 94
 Kokos-Limonen-Panna Cotta 151
 Kokos-Schoko-Smoothie mit
 Feigen 161
 Kürbis-Granatapfel-Salat mit
 Babyspinat 104
 Kürbis-Ingwer-Orangen-
 suppe 108

M

Mais-Tortilla-Wraps mit
 Salsa 136
 Mango-Ananas-Smoothie 161
 Mango-Bananen-Spinat-
 Smoothie 163
 Mango-Passionsfrucht-
 Smoothie-Bowl 94

N

Neuseeländisches Sunday
 Roast 133
 Nudelsalat mit Parma-
 schinken 103

O

Omelette mit Tomaten und
 Basilikum 99
 Orangen-Fenchel-Salat 101

P

Pasta mit Ziegenkäse, Feigen
 und Walnusspesto 112
 Peanut-Schoko-Toffees 152
 Pesto-Dinkel-Kranz 140

R

Rotes Rindfleisch-Curry 71
 Rührei mit Basilikum, Tomate
 und Speck 70

S

Schokoladen-Brownies 156
 Schoko-Nuss-Müsli 95
 Schweizer Bircher-Müsli 94
 Spargel mit Mango-Erdbeer-
 Salat 102
 Spargel-Salat mit
 Gojibeeren 103
 Spinat-Artischocken-Dip
 mit Cashews 144
 Spinat-Ricotta-Ravioli mit
 Pinienkernen und
 Zitronenöl 124

T

Tomatensuppe mit Chili 108
 Tomaten-Süßkartoffel-Salat
 mit Hühnchen 106

V

Vietnamesische Sommer-
 rollen 132
 Vollkorn-Lasagne mit Kürbis
 und Hackfleisch 116

W

Waldpilz-Risotto mit
 Cashewnüssen 112

Z

Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Mandel-Brot 140
 Zucchini-Spaghetti mit
 Zitronen-Garnelen 127
 Zucchini-suppe mit Sahne 108

Rezepte sortiert nach Kennzeichnung

ballaststoffreich

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Apfel-Muffins mit
 Walnüssen 139
 Apfel-Walnuss-Salat mit
 Ziegenkäse 107
 Asiatische Reismudeln mit
 Rinderfilet 120
 Avocado-Kiwi-Smoothie mit
 Matchapulver 162
 Banane-Mandel-Brot 99
 Bananen-Karamell-Kuchen 155
 Basmati-Linsen-Reis mit
 Zimt-Hähnchen 114
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161
 Blumenkohl- oder Zucchini-
 Pizza 130
 Couscous-Salat mit
 Aprikosen 102
 Crunchy-Beeren-Müsli 95
 Dinkel-Spaghetti mit Melone
 und Serrano-Schinken 111
 Dinkel-Süßkartoffel-
 Brötchen 143
 Edamame-Chili-Reismudeln
 mit Erdnussauce 117
 Erdnuss-Kokos-Curry mit
 Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit
 Hühnchen 125
 Fischfilet mit Quinoa-
 Rosmarin-Panade 113
 Gefüllte glutenfreie
 Pfannkuchen 128
 Glutenfreier Schokoladen-
 kuchen 148
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Haselnuss-Apfel-Zimt-
 Waffeln 93
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-
 Kruste und Kartoffelchen 121
 Karotten-Walnuss-Kuchen
 mit Ananas 148
 Klassischer Hummus 145
 Kokos-Bananen-Beeren-Bowl 94
 Kokos-Schoko-Smoothie mit
 Feigen 161
 Kürbis-Granatapfel-Salat mit
 Babyspinat 104

Mais-Tortilla-Wraps mit Salsa 136
 Mango-Passionsfrucht-
 Smoothie-Bowl 94
 Neuseeländisches Sunday
 Roast 133
 Nudelsalat mit Parma-
 schinken 103
 Pasta mit Ziegenkäse, Feigen
 und Walnusspesto 112
 Pesto-Dinkel-Kranz 140
 Schoko-Nuss-Müsli 95
 Schweizer Bircher-Müsli 94
 Spinat-Artischocken-Dip
 mit Cashews 144
 Spinat-Ricotta-Ravioli
 mit Pinienkernen und
 Zitronenöl 124
 Vietnamesische Sommer-
 rollen 132
 Vollkorn-Lasagne mit Kürbis
 und Hackfleisch 116
 Waldpilz-Risotto mit Cashew-
 nüssen 112
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Mandel-Brot 140

FODMAP-frei

Asiatische Reismudeln mit
 Rinderfilet 120
 Baba Ghanoush 145
 Einfache Pancakes 96
 Erdbeer-Chia-Milch 162
 Erdbeer-Gurken-Minz-
 Wasser 162
 Erdnuss-Kokos-Curry mit
 Chili-Hähnchen 127
 Fischfilet mit Quinoa-Rosmarin-
 Panade 113
 Glutenfreier Schokoladen-
 kuchen 148
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-
 Kruste und Kartoffelchen 121
 Karotten-Walnuss-Kuchen
 mit Ananas 148
 Kokos-Limonen-Panna Cotta 151
 Schokoladen-Brownies 156
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Spaghetti mit Zitronen-
 Garnelen 127

fruktosefrei

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Asiatische Reismudeln mit
 Rinderfilet 120
 Baba Ghanoush 145
 Blumenkohl- oder Zucchini-
 Pizza 130
 Chili-Gemüsechips 145
 Dinkel-Flammkuchen in
 Varianten 129
 Dinkel-Spaghetti mit Melone
 und Serrano-Schinken 111
 Dinkel-Süßkartoffel-
 Brötchen 143
 Dinkel-Waldpilz-Risotto mit
 Cashewnüssen 112
 Edamame-Chili-Reismudeln
 mit Erdnussauce 117
 Erdnuss-Kokos-Curry mit
 Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit
 Hühnchen 125
 Feta-Spinat-Hackfleisch-Strudel
 mit Pinienkernen 119
 Fischfilet mit Quinoa-Rosmarin-
 Panade 113
 Glutenfreier Schokoladen-
 kuchen 148
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-
 Kruste und Kartoffelchen 121
 Käsesuppe mit Weißwein und
 Muskatnuss 107
 Klassischer Hummus 145
 Neuseeländisches Sunday
 Roast 133
 Orangen-Fenchel-Salat 101
 Pesto-Dinkel-Kranz 140
 Schokoladen-Brownies 156
 Spinat-Ricotta-Ravioli mit
 Pinienkernen und
 Zitronenöl 124
 Vietnamesische Sommer-
 rollen 132
 Vollkorn-Lasagne mit Kürbis
 und Hackfleisch 116
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Spaghetti mit Zitronen-
 Garnelen 127
 Zucchini-Suppe mit Sahne 108

glutenfrei

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Apfel-Muffins mit Walnüssen 139
 Apfel-Walnuss-Salat mit
 Ziegenkäse 107
 Asiatische Reismudeln mit
 Rinderfilet 120
 Avocado-Kiwi-Smoothie mit
 Matchapulver 162
 Baba Ghanoush 145
 Banane-Mandel-Brot 99
 Bananen-Karamell-Kuchen 155
 Basmati-Linsen-Reis mit
 Zimt-Hähnchen 114
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161
 Blumenkohl- oder Zucchini-
 Pizza 130
 Chili-Gemüsechips 145
 Crunchy-Beeren-Müsli 95
 Edamame-Chili-Reismudeln
 mit Erdnussauce 117
 Einfache Pancakes 96
 Erdbeer-Chia-Milch 162
 Erdbeer-Gurken-Minz-
 Wasser 162
 Erdnuss-Kokos-Curry mit
 Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit
 Hühnchen 125
 Fischfilet mit Quinoa-
 Panade 113
 Gefüllte Champignons 147
 Gefüllte glutenfreie Pfann-
 kuchen 128
 Glutenfreie Burger mit Rinder-
 und Auberginenpatties 122
 Glutenfreier Schokoladen-
 kuchen 148
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Haselnuss-Apfel-Zimt-
 Waffeln 93
 Himbeer-Mandel-Cheesecake
 mit Kakaoboden 153
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-
 Kruste und Kartoffelchen 121
 Ingwer-Zitronen-Minz-Tonic 163
 Karotten-Walnuss-Kuchen
 mit Ananas 148
 Käsesuppe mit Weißwein und
 Muskatnuss 107

Klassischer Hummus 145
 Kokos-Bananen-Beeren-Bowl 94
 Kokos-Bananeneis 156
 Kokos-Limonen-Panna Cotta 151
 Kokos-Schoko-Smoothie mit Feigen 161
 Kürbis-Granatapfel-Salat mit Babyspinat 104
 Kürbis-Ingwer-Orangensuppe 108
 Mais-Tortilla-Wraps mit Salsa 136
 Mango-Ananas-Smoothie 161
 Mango-Passionsfrucht-Smoothie-Bowl 94
 Neuseeländisches Sunday Roast 133
 Orangen-Fenchel-Salat 101
 Schokoladen-Brownies 156
 Schoko-Nuss-Müsli 95
 Schweizer Bircher-Müsli 94
 Spargel mit Mango-Erdbeer-Salat 102
 Spinat-Artischocken-Dip mit Cashews 144
 Tomatensuppe mit Chili 108
 Tomaten-Süßkartoffel-Salat mit Hühnchen 106
 Vietnamesische Sommerrollen 132
 Waldpilz-Risotto mit Cashewnüssen 112
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Spaghetti mit Zitronen-Garnelen 127
 Zucchinisuppe mit Sahne Käsesuppe 108

histaminfrei

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161
 Dinkel-Flammkuchen in Varianten 129
 Dinkel-Süßkartoffel-Brötchen 143
 Einfache Pancakes 96
 Glutenfreier Schokoladenkuchen 148
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-Kruste und Kartoffelchen 121
 Karotten-Walnuss-Kuchen mit Ananas 148
 Klassischer Hummus 145

Kürbis-Ingwer-Orangensuppe 108
 Mango-Ananas-Smoothie 161
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Mandel-Brot 140
 Zucchinisuppe mit Sahne 108

laktosefrei

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Apfel-Muffins mit Walnüssen 139
 Asiatische Reismudeln mit Rinderfilet 120
 Avocado-Kiwi-Smoothie mit Matchapulver 162
 Baba Ghanoush 145
 Banane-Mandel-Brot 99
 Bananen-Karamell-Kuchen 155
 Basmati-Linsen-Reis mit Zimt-Hähnchen 114
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161
 Blumenkohl- oder Zucchini-Pizza 130
 Chilli-Gemüsechips 145
 Couscous-Salat mit Aprikosen 102
 Cremiges Kokos-Bananeneis 156
 Crunchy-Beeren-Müsli 95
 Dinkel-Spaghetti mit Melone und Serrano-Schinken 111
 Dinkel-Süßkartoffel-Brötchen 143
 Edamame-Chili-Reismudeln mit Erdnusssauce 117
 Einfache Pancakes 96
 Erdbeer-Chia-Milch 162
 Erdbeer-Gurken-Minz-Wasser 162
 Erdnuss-Kokos-Curry mit Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit Hühnchen 125
 Fischfilet mit Quinoa-Rosmarin-Panade 113
 Glutenfreie Burger mit Rinder- und Auberginenpatties 122
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Haselnuss-Apfel-Zimt-Waffeln 93
 Himbeer-Mandel-Cheesecake mit Kakaoboden 153

Hühnchen mit Mais-Parmesan-Kruste und Kartoffelchen 121
 Ingwer-Zitronen-Minz-Tonic 163
 Karotten-Walnuss-Kuchen mit Ananas 148
 Klassischer Hummus 145
 Kokos-Bananen-Beeren-Bowl 94
 Kokos-Limonen-Panna-Cotta 151
 Kokos-Schoko-Smoothie mit Feigen 161
 Kürbis-Granatapfel-Salat mit Babyspinat 104
 Mais-Tortilla-Wraps mit Salsa 136
 Mango-Ananas-Smoothie 161
 Mango-Passionsfrucht-Smoothie-Bowl 94
 Neuseeländisches Sunday Roast 133
 Nudelsalat mit Parmaschinken 103
 Orangen-Fenchel-Salat 101
 Pesto-Dinkel-Kranz 140
 Schoko-Nuss-Müsli 95
 Spargel mit Mango-Erdbeer-Salat 102
 Spargel-Salat mit Gojibeeren 103
 Spinat-Artischocken-Dip mit Cashews 144
 Tomaten-Süßkartoffel-Salat mit Hühnchen 106
 Vietnamesische Sommerrollen 132
 Waldpilz-Risotto mit Cashewnüssen 112
 Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
 Zucchini-Mandel-Brot 140
 Zucchini-Spaghetti mit Zitronen-Garnelen 127

zuckerfrei

Amaranth-Chia-Cracker 144
 Apfel-Walnuss-Salat mit Ziegenkäse 107
 Asiatische Reismudeln mit Rinderfilet 120
 Avocado-Kiwi-Smoothie mit Matchapulver 162
 Baba Ghanoush 145
 Basmati-Linsen-Reis mit Zimt-Hähnchen 114
 Beeren-Mandel-Smoothie 159
 Birne-Spinat-Smoothie 161

Blumenkohl- oder Zucchini-Pizza 130
 Chili-Gemüsechips 145
 Couscous-Salat mit Aprikosen 102
 Cremiges Kokos-Bananeneis 156
 Crunchy-Beeren-Müsli 95
 Dinkel-Flammkuchen in Varianten 129
 Dinkel-Spaghetti mit Melone und Serrano-Schinken 111
 Dinkel-Süßkartoffel-Brötchen 143
 Edamame-Chili-Reismudeln mit Erdnusssauce 117
 Einfache Pancakes 96
 Erdbeer-Gurken-Minz-Wasser 162
 Erdnuss-Kokos-Curry mit Chili-Hähnchen 127
 Erdnuss-Kokos-Reis mit Hühnchen 125
 Feta-Spinat-Hackfleisch-Strudel mit Pinienkernen 119
 Fischfilet mit Quinoa-Rosmarin-Panade 113
 Gefüllte Champignons 147
 Gefüllte glutenfreie Pfannkuchen 128
 Glutenfreie Burger mit Auberginenpatties 122
 Glutenfreies Baguette-Brot 143
 Gnocchi mit Mandelpesto 135
 Haselnuss-Apfel-Zimt-Waffeln 93
 Hühnchen mit Mais-Parmesan-Kruste und Kartoffelchen 121
 Käsesuppe mit Weißwein und Muskatnuss 107
 Klassischer Hummus 145
 Kokos-Bananen-Beeren-Bowl 94
 Kokos-Schoko-Smoothie mit Feigen 161
 Kürbis-Granatapfel-Salat mit Babyspinat 104
 Kürbis-Ingwer-Orangensuppe 108
 Mais-Tortilla-Wraps mit Salsa 136
 Mango-Ananas-Smoothie 161
 Mango-Passionsfrucht-Smoothie-Bowl 94

Neuseeländisches Sunday
Roast 133
Nudelsalat mit Parma-
schinken 103
Orangen-Fenchel-Salat 101
Pasta mit Ziegenkäse, Feigen
und Walnusspesto 112
Pesto-Dinkel-Kranz 140

Schweizer Bircher-Müsli 94
Spargel mit Mango-Erdbeer-
Salat 102
Spargel-Salat mit
Gojibeeren 103
Spinat-Artischocken-Dip
mit Cashews 144

Spinat-Ricotta-Ravioli mit
Pinienkernen und
Zitronenöl 124
Tomatensuppe mit Chili 108
Tomaten-Süßkartoffel-Salat mit
Hühnchen 106
Vietnamesische Sommer-
rollen 132

Vollkorn-Lasagne mit Kürbis und
Hackfleisch 116
Waldpilz-Risotto mit Cashew-
nüssen 112
Zucchini-Kartoffel-Tarte 113
Zucchini-Mandel-Brot 140
Zucchini-Spaghetti mit Zitronen-
Garnelen 127
Zucchinisuppe mit Sahne 108