

Stichwortverzeichnis

A

Aminosäuren 17
 Ampeltabelle 20
 aufwärmen 17

B

Betacur 20
 Bioresonanz-Therapie (BRT) 20

D

Daosin 20
 Darmkur 20
 Diaminoxidase 16

E

Eier 32
 Einkaufen 27
 elektromagnetische
 Schwingungen 20
 Essensplan 26
 Essverhalten 26

F

Fette 29
 Fruktoseintoleranz 18

G

Gemüsebrühe 32
 Getreide 32
 Gewürze 33
 Glutamatunverträglichkeit 18
 Glutenintoleranz 25
 Glutenunverträglichkeit 18

H

Histamin 16
 – -ausschüttung 17
 – -freisetzung 17
 – -liberatoren 17
 Histaminintoleranz
 – Diagnose 19
 – Selbsttest 19
 – Symptome 17
 – Ursachen 18

I

Ingwer 32

K

Kakao 32
 Knoblauch 32
 Kokosmilch 32
 Kräutersalz 32

L

Laktoseintoleranz 18
 Leaky-Gut-Syndrom 16
 Lebensmittel, nicht verträgliche
 22
 Lebensmittel, verträgliche 23

M

Mastzellen 17
 Milchprodukte 33

N

Nahrungsumstellung 24
 Neurotransmitter 16

R

Restaurant 27

S

Salz 33
 Schweizerische
 Interessengemeinschaft
 Histamin-Intoleranz (SIGHI) 19
 Soja 33
 Superfoods 34
 Süßungsmittel 29

T

Tahin 33
 Tofu 33

U

Urlaub 26

V

Vanille 32

Z

Zitronenmelisse 33
 Zutaten, wichtigste 29
 Zwiebeln 32

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Apfel-Dattel-Riegel 51
 - Apfelkuchen mit Zimt, versunkener 115
 - Apfelmus 76
 - Brombeer-Crumble 116
 - Gebackenes Porridge mit Nektarine 56
 - Gebratene Zimt-Äpfel 128
 - Grüner Detox-Smoothie 85
 - Karotten-Apfel-Saft 80
 - Karotten-Honig-Muffins 121
 - Pancakes mit Zimt-Äpfeln 13
 - Porridge 10
 - Supercracker 50
 - Waffeln 54
- Aprikosen-Muffins 121

B

- Bärlauch-Sandwich 59
- Basilikum-Pesto 68
- Beeren-Marmelade 54

Blaubeeren

- Blaubeer-Kokos-Dessert 128
- Chiapudding mit Mango 47
- Cookies mit Blaubeeren und Kokos 126
- Granatapfel-Smoothie 86
- Haferkekse 124
- Pancakes mit Blaubeeren und Himbeeren 113

Blumenkohl

- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Gerösteter Blumenkohl mit Zimt-Risotto 100
- Karotten-Hummus 74

Brokkoli

- Gemüsebrühe 92

Brombeeren

- Beeren-Marmelade 54
- Beerenporridge 45
- Brombeer-Crumble 116
- Johannisbeer-Blaubeer-Kuchen 116

Brot

- Chia-Brot 50
- Körnerbrot 48
- Power-Brot 48

Buchweizen

- Buchweizen mit Ofengemüse 21
 - Buchweizen-Porridge mit Nektarine und Blaubeeren 21
- Burger mit Dip 102

C

Cantuccini 126

Chia

- Aprikosen-Muffins 121
 - Beeren-Marmelade 54
 - Chia-Brot 50
 - Energiebällchen aus Honig und Zimt 52
 - Energiebällchen aus Ingwer und Limette 52
 - Kokosriegel 51
 - Pudding mit Honigmelone 47
 - Pudding mit Mango 47
 - Rucola-Pizza 96
 - Weihnachts-Plätzchen 125
- Chiapudding mit Honigmelone 47
Chiapudding mit Mango 47
Chicoréesalat mit Kürbis und Mango-Dressing 65
Cookies mit Blaubeeren und Kokos 126

Cracker

- Supercracker 50

E

Eis

- Mango-Kokos-Sorbet 76
 - Wassermelonen-Eis 77
 - Zitronensorbet 77
- Energiebällchen aus Honig und Zimt 52
Energiebällchen aus Ingwer und Limette 52

F

Feldsalat mit Paprika 35

Fenchel

- Buchweizen mit Ofengemüse 97
 - Chicoréesalat mit Kürbis und Mango-Dressing 65
 - Pizza mit Pesto 96
 - Wildreis-Risotto mit gebratenem Fenchel 14
- Frühlings-Quiche 93
Frühlingsrollen 61

G

- Gebackener Mais und Rosenkohl 98
- Gebackenes Porridge mit Nektarine 56
- Gebratene Zimt-Äpfel 128
- Gemüsebrühe 92
- Gemüsesuppe 90
- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Gerösteter Blumenkohl mit Zimt-Risotto 100

Glasnudelsalat, grüner 66

Gnocchi (mit Pesto) 110

Granatapfel

- Granatapfel-Salat (mit Hähnchen) 64
- Granola mit Kokos 46
Grüne Soße 70
Guacamole 72
- #### Gurke
- Frühlingsrollen 61
 - Grüner Detox-Smoothie 85
 - Kokosmix mit Beeren und Minze 79
 - Rohkostsalat 12
 - Rucola-Salat mit Shrimps 64

H

Hackfleisch

- Kartoffelbrei mit Fleischbällchen 110
 - Nudeln mit Paprikasoße 108
- Haferkekse 124
Haferkekse mit Mango 125

Hähnchen

- Buchweizen mit Nektarine 64
- Granatapfel-Salat (mit Hähnchen) 64

Himbeeren

- Kokosmix mit Beeren und Minze 79
 - Pancakes mit Blaubeeren und Himbeeren 113
 - Smoothie 84
- Hirse-Melonen-Salat an Kokos 62

I

Ingwer-Cystus-Tee 81

Ingwerwasser 80

J

Johannisbeeren

- Beeren-Marmelade 54
 - Beerenporridge 45
 - Johannisbeer-Blaubeer-Kuchen 116
 - Johannisbeer-Melonen-Schorle 81
 - Pancakes mit Mango und Johannisbeeren 114
 - Smoothie 11
- Johannisbeer-Smoothie 11

K

Karotten

- Buchweizen mit Nektarine 64
- Buchweizen mit Ofengemüse 97
- Gemüsebrühe 92

- Gemüsesuppe 90
- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Hummus 74
- Karotten-Apfel-Saft 80
- Karotten-Honig-Muffins 121
- Karotten-Kokos-Kuchen 120
- Karotten-Süßkartoffel-Suppe 89
- Rohkostsalat 12
- Supercracker 50
- Kartoffeln**
- Gebackener Mais und Rosenkohl 98
- Gnocchi (mit Pesto) 110
- Kartoffelbrei mit Fleischbällchen 110
- Kokos-Kürbis-Suppe 91
- Kokosmix mit Beeren und Minze 79
- Kokosriegel 51
- Kokos-Sahne 124
- Körnerbrot 48
- Kürbis**
- Chicoreesalat mit Kürbis und Mango-Dressing 65
- Kokos-Kürbis-Suppe 91
- Ofenkürbis mit Rucola-Salat und Oliven 97
- Kurkuma-Latte 82
- L**
- Lachs**
- Lasagne 107
- Quinoa-Salat mit Spargel 103
- Lasagne, Lachs- 107
- M**
- Mais**
- Fenchel-Pizza mit Pesto 96
- Frühlingsrollen 61
- Gebackener Mais mit Rosenkohl 98
- Orientalisches Quinoa 62
- Süßkartoffel-Mais-Brownies 122
- Mandel-Dip 71
- Mango**
- Blaubeer-Kokos-Dessert 128
- Chiapudding mit Mango 47
- Chicoreesalat mit Kürbis und Mango-Dressing 65
- Dip 71
- Gebratene Nudeln mit Mango 104
- Haferflockenkekse mit Mango 125
- Kokos-Kürbis-Suppe 91
- Mango-Kokos-Sorbet 76
- Pancakes mit Mango und Johannisbeeren 114
- Power-Smoothie 86
- Smoothie 84
- Waffeln 54
- Marmorkuchen 118
- Maronen 60
- Melone**
- Hirse-Melonen-Salat an Kokos 62
- Johannisbeeren-Melonen-Schorle 81
- Pudding mit Honigmelone 47
- Smoothie 85
- Wassermelonen-Eis 77
- Müsli**
- Chiapudding mit Honigmelone 47
- Chiapudding mit Mango 47
- Granola mit Kokos 46
- Müsliknusper 46
- N**
- Nektarine**
- Gebackenes Porridge mit Nektarine 56
- Nudeln**
- Gebratene Nudeln mit Mango 104
- Nudeln mit Paprikasoße 108
- O**
- Ofenkürbis mit Rucola-Salat und Oliven 97
- Orientalisches Quinoa 62
- P**
- Pancakes**
- mit Blaubeeren und Himbeeren 113
- mit Mango und Johannisbeeren 114
- mit Roter Bete und Paprika 56
- mit Spargel und Béchamelsauce 106
- mit Zimt-Äpfeln 13
- Süßkartoffel-Pancakes 114
- Paprika**
- Buchweizen mit Ofengemüse 97
- Dip, roter 70
- Feldsalat mit Paprika 35
- Frühlingsrollen 61
- Gemüsebrühe 92
- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Hummus 74
- Klassische Pizza 107
- Nudeln mit Paprikasoße 108
- Orientalisches Quinoa 62
- Pancakes mit Roter Bete und Paprika 56
- Paprikasoße zu Nudeln 41
- Pizza aus Roter Bete und Paprika 94
- Rucola-Salat mit Shrimps 64
- Wildreis-Risotto mit gebratenem Fenchel 14
- Pastinake**
- Gemüsesuppe 90
- Pastinaken**
- Gebackener Mais und Rosenkohl 98
- Pommes 68
- Pizza**
- aus Roter Bete und Paprika 94
- Fenchel-Pizza mit Pesto 96
- klassische 107
- Rucola-Pizza 96
- Popcorn 60
- Porridge** 10
- Beerenporridge 45
- Buchweizen-Porridge mit Nektarine und Blaubeeren 21
- Gebackenes Porridge mit Nektarine 56
- Porridge mit Apfel und Vanille 10
- Power-Brot 48
- Power-Smoothie 86
- Proteinriegel 11
- Q**
- Quiche 93
- Quinoa**
- Orientalisches Quinoa 62
- Salat mit Spargel 103
- R**
- Reis**
- Gerösteter Blumenkohl mit Zimt-Risotto 100
- Wildreis-Risotto mit gebratenem Fenchel 14
- Rhabarber, versunkener 115
- Rohkostsalat 12
- Rote Bete**
- Burger mit Dip 102
- Gemüsesuppe 90
- Pancakes mit Roter Bete und Paprika 56
- Pizza aus Roter Bete und Paprika 94
- Power-Smoothie 86
- Rohkostsalat 12
- Rucola-Pizza 96
- Rucola-Salat mit Shrimps 64
- S**
- Schokolade, heiße 82
- Shrimps**
- Rucola-Salat mit Shrimps 64

Smoothie

- Blaubeer-Granatapfel-Smoothie 86
- Grüner Detox-Smoothie 85
- Himbeer-Smoothie 84
- Johannisbeer-Smoothie 11
- Mango-Smoothie 84
- Melonen-Smoothie 85
- Power-Smoothie 86

Suppe

- Gemüsesuppe 90
- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Karotten-Süßkartoffel-Suppe 89
- Kokos-Kürbis-Suppe 91

Süßkartoffel

- Chips 68
- Karotten-Süßkartoffel-Suppe 89
- Pancakes 114
- Rösti 61
- Süßkartoffel-Mais-Brownies 122
- überbackene 98

W

- Waffeln 54
- Wassermeloneneis 77
- Weihnachts-Plätzchen 125
- Wildreis-Risotto mit gebratenem Fenchel 14

Z

- Zimtäpfel, gebratene 128
- Zitronensorbet 77

Zucchini

- Buchweizen mit Ofengemüse 97
- Burger mit Dip 102
- Gebratene Nudeln mit Mango 104
- Gemüsesuppe 90
- Gemüsesuppe mit Glasnudeln 92
- Guacamole 72
- Hummus 72
- Klassische Pizza 107

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 30 05 04
70445 Stuttgart

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



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