

Service

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Alle-Gurken-Salat mit Shrimps und Erdbeeren 101

Äpfel

– Bratapfel-Leckerei 150
– Gute-Laune-Porridge 8
– Porridge für einen guten Morgen 88

Aubergine

– Mediterrane Gemüse-Fusilli 116

Avocado

– Löffelkäse mit Biss 96
– Röstbrot mit Mandel-Avocado-Streich 114
– Superfood-Creme 146

B

Bananen

– Good-Mood-Pancakes 139
– Lustesser-Bananenbrot 91
– Wachmacher-Shake 88

Beeren

– Alle-Gurken-Salat mit Shrimps und Erdbeeren 101
– Gute-Laune-Auflauf mit Früchten und Mandeln 140
– Mediterranes Trifle 146
– Superfood-Creme 146

Bohnen

– Kartoffeln mit Bohnen-Dip 127
– Mediterrane Bohnenpfanne 110

Bowl, bunte 128

Bratapfel-Leckerei 150

Brokkoli

– Brokkolisalat American 100
– Regenerations-Bowl 135
Brotsalat, bunter 9

C

Couscouspfanne, schnelle, mit Zucchini 110

Crumble, süßer, im Frühling 148

D

Dinkel

– Feelgood-Mandelecken 140
– Herzhaftes Vollkornbrot 90
– Kernige Pfannkuchen 94
– Lieblings-Kraftkugeln 144
– Lustesser-Bananenbrot 91
– Mandel-Orangen-Kuchen 147
– Möhren-Muffins für das Immunsystem 148
– Pizza Roundies 122

– Röstbrot mit Mandel-Avocado-Streich 114
– Spargel-Wrap mit Lachs 131
– Süßer Crumble im Frühling 148
– Süßer Ölkuchen 147

E

Eier

– Galette süß oder pikant 113
– Gnocchi mit Salbei 124
– Haferkleie-Taler 120
– Kernige Pfannkuchen 94
– Sattmacher-Gemüse 106
– Shakshuka vier Jahreszeiten 97
– Soulfood-Brownie 151
– Tortilla mit Spinat und Tomaten 128

Energy Balls 43

Erbsen

– Leckerer Gemüse-Curry 119

F

Feelgood-Mandelecken 140

Fisch und Meeresfrüchte

– Alle-Gurken-Salat mit Shrimps und Erdbeeren 101
– Kabeljau mit Süßkartoffelstampf 131
– Leckere Kartoffeln im Lachsmantel 136
– Mediterraner Fischtopf 132
– Spargel-Wrap mit Lachs 131

Fleisch

– Brokkolisalat American 100
– Hähnchensalat mit Papaya 102
– Polenta-Streifen mit Rucola und Kapernfrüchten 109
– Spitzkohlaufauf mit Rinderfilet 130
– Stärkende Hühnerbrühe 134
– Streetfood Wrap 112
Frischkornmüsli 90

G

Galette süß oder pikant 113
Gemüsebrühe – selbst gemacht 98
Gemüse-Crumble, herzhafter 9
Gemüse-Curry, leckerer 119
Gemüse-Fusilli, mediterrane 116
Gemüsepaste à la maison 100
Gemüsesaucen-Allerlei 105
Gemüsesuppe, wandelbare 98
Genießer*innen-Salat 135

Gerste

– Frischkornmüsli 90
– Genießer*innen-Salat 135
Gnocchi mit Salbei 124
Gnocchi mit Tomaten und Frühlingskräutern 126
Goldene Kracher 114
Good-Mood-Pancakes 139

Gurke

– Alle-Gurken-Salat mit Shrimps und Erdbeeren 101
– Bunter Brotsalat 9
– Herzhafte Linsenpfannkuchen 120
Gute-Laune-Auflauf mit Früchten und Mandeln 140
Gute-Laune-Porridge 8

H

Hafer

– Good-Mood-Pancakes 139
– Gute-Laune-Auflauf mit Früchten und Mandeln 140
– Gute-Laune-Porridge 8
– Haferkleie-Taler 120
– Hafer-Tag nach Dr. Keuthage 27
– Kuschelbrot 96
– Möhren-Hafer-Reis 118
– Pink Tarte 138
– Porridge für einen guten Morgen 88
– Wachmacher-Shake 88
Hähnchensalat mit Papaya 102

Hirse

– Flotter Hirsetopf 118
– Kuschelbrot 96
Hühnerbrühe, stärkende 134
Hummus, klassischer 106

I

Infused Water 31

Ingwer

– Leckerer Gemüse-Curry 119
– Wohlfühl-Shake 142

J

Joghurt

– Frischkornmüsli 90
– Mediterrane Bohnenpfanne 110
– Möhren-Muffins für das Immunsystem 148

K

Kabeljau mit Süßkartoffelstampf 131

Kakao

- Schneller Mandel-Schoko-Tassenkuchen 144
- Soulfood-Brownie 151
- Superfood-Creme 146

Kartoffeln

- Bunte Bowl 128
- Kartoffeln mit Bohnen-Dip 127
- Kartoffelsalat 113
- Leckere Kartoffeln im Lachsmantel 136
- One-Pot Multi-Kulti 126
- Tortilla mit Spinat und Tomaten 128

Käse

- Bunter Brotsalat 9
- Flotter Hirsetopf 118
- Genießer*innen-Salat 135
- Herzhafter Gemüse-Crumble 9
- Käsechips zum Knuspern 139
- Löffelkäse mit Biss 96
- Mediterrane Gemüse-Fusilli 116
- Mediterranes Trifle 146
- Pink Tarte 138
- Pizza Roundies 122
- Socca Pizza Pink 123
- Streetfood Wrap 112
- Tomaten-Gratin 136
- Vier-Farben-Pesto 104

Kichererbsen

- Klassischer Hummus 106
- One-Pot Multi-Kulti 126
- Socca Pizza »Pink« 123
- Soulfood-Brownie 151

Kohlgemüse

- Regenerations-Bowl 135
- Spitzkohlaufauf mit Rinderfilet 130

Kräuter

- Bunte Polenta 104
- Gemüsepaste à la Maison 100
- Gemüsesaucen-Allerlei 105
- Gnocchi mit Salbei 124
- Gnocchi mit Tomaten und Frühlingskräutern 126
- Kartoffelsalat 113
- Käsechips zum Knuspern 139
- Kürbis-Quinotto 116
- Prep Dressing 101
- Sattmacher-Gemüse 106
- Spaghetti-Gemüse-Salat 130
- Vier-Farben-Pesto 104

Kürbis

- Kürbis-Quinotto 116
- Ofengemüse mit Babyspinat und Dressing 108
- One-Pot Multi-Kulti 126

- Regenerations-Bowl 135
 - Wandelbare Gemüsesuppe 98
- Kurkuma**
- Goldene Kracher 114
- Kuschelbrot 96

L

Liebings-Kraftkugeln 144

Linzen

- Herzhafte Linsenpfannkuchen 120
- Löffelkäse mit Biss 96
- Lustesser-Bananenbrot 91

M**Maisgrieß**

- Bunte Polenta 104
- Polenta-Streifen mit Rucola und Kapernfrüchten 109

Mandeln

- Energy Balls 43
- Feelgood-Mandelecken 140
- Gute-Laune-Aufauf mit Früchten und Mandeln 140
- Lustesser-Bananenbrot 91
- Mandel-Möhren-Aufstrich 94
- Mandel-Orangen-Kuchen 147
- Röstbrot mit Mandel-Avocado-Streich 114
- Schneller Mandel-Schoko-Tassenkuchen 144
- Wohlfühl-Shake 142

Mangold

- Genießer*innen-Salat 135
- Milchreis, wärmender, mit Zimt 142

Möhren

- Gemüsebrühe – selbst gemacht 98
- Gemüsepaste à la maison 100
- Gute-Laune-Porridge 8
- Mandel-Möhren-Aufstrich 94
- Möhren-Hafer-Reis 118
- Möhren-Muffins für das Immunsystem 148
- Stärkende Hühnerbrühe 134

N**Nüsse und Kerne**

- Brokkolisalat American 100
- Bunte Bowl 128
- Energy Balls 43
- Goldene Kracher 114
- Klassischer Hummus 106
- Liebings-Kraftkugeln 144
- Löffelkäse mit Biss 96
- Mediterranes Trifle 146
- Möhren-Muffins für das Immunsystem 148

- Porridge für einen guten Morgen 88
- Proteinbooster-Brot 92
- Vier-Farben-Pesto 104
- Wandelbare Gemüsesuppe 98

O

Ofengemüse mit Babyspinat und Dressing 108

Ölkuchen, süßer 147

One-Pot Multi-Kulti 126

Orangen

- Mandel-Orangen-Kuchen 147
- Süßer Ölkuchen 147

P**Papaya**

- Hähnchensalat mit Papaya 102

Paprika

- Bunter Brotsalat 9

Pfannkuchen, kernige 94

Pfirsich

- Infused Water 31

Pink Tarte 138

Pizza Roundies 122

Polenta, bunte 104

Polenta-Streifen mit Rucola und Kapernfrüchten 109

Porridge für einen guten Morgen 88

Prep Dressing 101

Proteinbooster-Brot 92

Pseudogetreide

- Galette süß oder pikant 113
- Kürbis-Quinotto 116
- Quinoa-One-Pot 112

Q**Quark**

- Bratapfel-Leckerei 150
- Gnocchi mit Salbei 124
- Herzhafte Linsenpfannkuchen 120
- Kernige Pfannkuchen 94
- Proteinbooster-Brot 92
- Schneller Mandel-Schoko-Tassenkuchen 144
- Quinoa-One-Pot 112

R

Regenerations-Bowl 135

Reis

- Leckerer Gemüse-Curry 119
- Möhren-Hafer-Reis 118
- Wärmender Milchreis mit Zimt 142

Rhabarber

- Süßer Crumble im Frühling 148
- Röstbrot mit Mandel-Avocado-Streich 114

Rote Bete

- Ofengemüse mit Babyspinat und Dressing 108
- Pink Tarte 138
- Socca Pizza Pink 123

Rucola

- Flotter Hirsetopf 118
- Kartoffeln mit Bohnen-Dip 127
- Pizza Roundies 122

S

Sattmacher-Gemüse 106

Schokolade

- Feelgood-Mandelecken 140

Sellerie

- Gemüsebrühe – selbst gemacht 98
 - Gemüsepaste à la Maison 100
 - Stärkende Hühnerbrühe 134
- Shakshuka vier Jahreszeiten 97
- Socca Pizza Pink 123

Soulfood-Brownie 151

Spaghetti-Gemüse-Salat 130

Spargel

- Quinoa-One-Pot 112
- Spargel-Wrap mit Lachs 131

Spinat

- Ofengemüse mit Babyspinat und Dressing 108
 - Sattmacher-Gemüse 106
 - Tortilla mit Spinat und Tomaten 128
 - Wohlfühl-Shake 142
- Spitzkohlaufauf mit Rinderfilet 130
- Streetfood Wrap 112
- Superfood-Creme 146

Süßkartoffeln

- Herzhafter Gemüse-Crumble 9
- Kabeljau mit Süßkartoffelstampf 131

T**Tofu**

- Bunte Bowl 128
- Good-Mood-Pancakes 139

Tomaten

- Gnocchi mit Tomaten und Frühlingskräutern 126
- Herzhafter Gemüse-Crumble 9
- Mediterrane Bohnenpfanne 110
- Mediterrane Gemüse-Fusilli 116

- Mediterraner Fischtopf 132
- Spaghetti-Gemüse-Salat 130
- Tomaten-Gratin 136
- Tortilla mit Spinat und Tomaten 128
- Trifle, mediterranes 146

V

Vier-Farben-Pesto 104

Vollkornbrot, herzhaftes 90

W

Wachmacher-Shake 88

Wohlfühl-Shake 142

Z**Zucchini**

- Bunte Polenta 104
- Haferkleie-Taler 120
- Schnelle Couscouspfanne mit Zucchini 110

Stichwortverzeichnis

A

- Achtsamkeit 59, 60
- Achtsamkeitsübungen 61
- Acrylamid 58
- Adipositas 13, 58
- adjuvante Therapie 13
- Aktivität, körperliche 78
- Algenöl 73, 75
- Alkohol 52, 56, 75
- ANE-Syndrom 32
- Antihormontherapie 13, 24
- Antioxidanzien 69
- Appetitlosigkeit 14, 32
- Astronautenkost 34
- Astronautennahrung 20

B

- Ballaststoffe 40, 62, 64, 66, 74, 81
- wasserlösliche 64
 - wasserunlösliche 64
- Beta(β)-Glucan 65, 66
- Bewegung 56, 78
- Bier 30
- Blutzuckeranstieg 65, 69
- Blutzuckererhöhung 82
- Bovine Meat and Milk Factors (BMMF) 45

C

- Cashewkerne 77
- Chemo-Medikation 14
- Chemotherapie 13, 14
- Chiasamen 77
- Cortison 14
- Cumarin 50
- Curcumin 49, 52

D

- Darmbakterien 67
- Darmbakterienfutter 85
- Darm-Immunsystem 62, 66, 70
- Dickungsmittel, diätetische 21
- Durchfall 37

E

- Eiweiß 63
- Eiweißmangel 21
- enterale/parenterale Nahrung 26
- Entzündungshemmer 49
- Erbrechen 14, 28, 29
- Ernährung
- brustschützenden 56
 - optimale 56
- Ernährungstherapie 14
- Ernährungszustand, optimaler 12
- ER-positiver Tumor 20

F

- Fasten 59
- Fatigue (Müdigkeit) 41, 79
- Fette, hochwertige 72
- Fettsäuren, ungesättigte 72, 74
- Fisch 74, 85
- Fleischwaren, ultraprozessierte 73
- Flohsamenschalen 40
- Flüssigkeiten, isotone 29
- Fruchtzucker 46, 69

G

- Gastritis 32
- Gemüse 68, 81, 82, 84
- Gemüsesorten
- stärkearme 69
 - stärkereiche 69
- Genuss 60
- geschmacksarme Lebensmittel 29
- Geschmacks- und Geruchsveränderungen 36
- Getreide 81
- Gewichtsabnahme 14
- Gewichtszunahme 14
- Gluten 50
- Grünkohl 50
- Grüntee-Extrakte 48
- Guar 65
- Glucosinolate 51

H

Haferschleim 38
 Haselnüsse 76
 Heilnahrung 38
 Heißhunger 25
 Heißhungerattacken 24, 60
 Hemicellulose 65
 Hitzewallungen 25
 hochverarbeitete Lebensmittel 58
 Honig 46
 Hormonhaushalt 52, 58
 hormonrezeptorpositive
 Tumorarten 71
 Hülsenfrüchte 52, 68, 82, 84

I

Ingwer 49, 52
 Ingwertee 34
 Insulinprofil 83
 Inulin 65
 Isoflavone 68

K

Kalzium 15
 Kartoffeln, abgekühlte 27
 Kerne 74
 ketogene Ernährung 83
 Ketonkörper 83
 Kohlenhydrate 64
 Konservierungsstoffe 50
 Körpergewicht 58, 63
 Kraft-Ausdauer-Sport 79
 Krebs-Diäten 48
 Kreuzblütler-Gemüse 50
 kurative Maßnahme 13
 Kürbiskerne 77
 Kurkuma 49
 Kurzzeitfasten 52, 59

L

Leinsamen 77
 Lignane 73
 Lignin 65
 Low-Carb-Ernährung 82
 Low-Fat-Ernährung 84
 Lymphdrainage 21, 79
 Lymphödem 15, 20

M

Mandeln 76
 Mangelernährung 33, 59
 MCT-Fette 21
 Meal prep 41
 mediterrane Ernährung,
 modifizierte 26, 81
 Meeresfrüchte 74
 Metastasen 13, 46
 Metastasenbildung 45
 Mikrobiota 64

Mikronährstoffe 58

– antioxidative 45
 Milch 45
 Milchprodukte 69
 Milchsäurebakterien 70
 Milchzucker 46
 Mineralstoffe 51, 58
 Mistelextrakte 52
 Müdigkeit 41
 Mundtrockenheit 14, 34
 Muskelaufbau 79
 Muskelmasse 15
 Mythen 44

N

Nachsorge 25
 Nährstoffaufnahme 26
 Nährstoffdichte, hohe 33
 Nahrungsergänzungsmittel 44, 51
 Nahrungsmittelaversion 35
 Narbenarbeit 79
 Nebenwirkungen,
 therapiebedingte 28
 neoadjuvante Therapie 13
 Nikotin 56
 Normalgewicht 15, 62
 Nüsse 74

O

Obst 68
 Obstsmoothies 46
 Öle, hochwertige 72
 Olivenöl 73, 82
 Ölziehen 35
 Omega-3-Fettsäuren 15, 72, 73
 Operation 13, 15
 Operationsmanagement 20
 Östrolom 66
 Östrogen 24, 30
 Östrogene, pflanzliche 68
 Östrogenpool 51
 Östrogenproduktion 75
 Östrogenspiegel 66, 75
 ovo-lacto-vegetabile Kost 85

P

palliative Phase 26
 palliative Therapie 13
 Palliativsituationen 26
 Pekannüsse 77
 Pektine 65
 Perenterol® 38
 pflanzenbetonte Ernährung 84
 pflanzenorientierte Kost 57
 Phytoöstrogene 52, 68
 Pinienkerne 77
 Präbiotika 39
 Probiotika 39
 Pseudogetreide 50, 65, 135

R

Rapsöl 73
 Reflux 32
 Regeneration 20
 Rehydrierungslösungen 39
 resistente Stärke 65, 67
 Rezidiv 13, 46, 85
 Rosinenmeditation 61

S

Salate 82, 84
 Salz 38
 Samen 74
 Sauermilchprodukte 71
 Schleimhautschädigungen 32
 Schluckprobleme 24
 Seelenröster 60
 sekundäre Pflanzenstoffe 58
 Senföle 51
 Serotonin 28
 Smoothies 69
 Sodbrennen 32
 Sojabohnen 52
 Sojaprodukte 52, 68
 Speiseplan der Zukunft 57
 Sportarten, geeignete 79
 Strahlentherapie 13, 21
 Stressreduktion 60
 Sulforaphan 51
 Süßungsmittel 40, 47

T

Tamoxifen 24
 Targeted Therapy,
siehe zielgerichtete
 Krebstherapie
 Teefasten 38
 Tee, grüner 48
 Tofu 68
 Transfettsäuren 72
 Traubensilberkerzenextrakte 52
 Trinknahrung 20, 34
 Tryptophan 77

U

Übelkeit 14, 28, 29
 Überfischung 74
 Übergewicht 58
 Überlebensrate 12
 ultra-processed food (hoch-
 verarbeitetes Essen) 57, 58
 ultraprozessierte Lebensmittel 41

V

vegane Ernährung 85
 Verstopfung 40
 Vollkorn 82
 Vollkornbrot 66
 Vollkornprodukte 64, 68

W

Walnüsse 76
Weizen 50
Western Diet 41, 59
Wundheilung 20
Wurstwaren 73, 85

Z

Zellalterung 57
Zellulose 65
zielgerichtete Krebstherapie 13

Zimt 49

Zimt-Ingwer-Tee 33

Zucker 38, 46

Quellenangaben

Die verwendete Literatur finden Sie online unter extras.thieme.de/trias.htm



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 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