

Sachverzeichnis

A

Abnehmen 24
Ausdauersport 24

B

Ballaststoffe 18, 19
Beeren 23, 25
Beta-Glukan 19

C

Cholesterin 8

E

Eiweiß, pflanzliches 21

F

Fettsäuren 12, 13
Fructose 18

G

Gemüse, grünes 23, 25

H

Hafer 19, 23
HDL-Cholesterin 9
Herzinfarkt 9, 10

K

Kohlenhydrate 17

L

Lachs 23
Laktose 17
LDL-Cholesterin 9
Leinsamen 23
Linsen 23, 25

M

Makrophagen 9

N

Nüsse 21

O

Olivenöl 23

S

Schlaganfall 10
Sklerose 10
Sport 24
Stärke 18

T

Tomaten 23
Transfettsäuren 15

Triglyceride 9, 10

U

Übergewicht 24

V

VLDL-Cholesterin 11, 24

W

Walnüsse 23

Z

Zucker 15

Rezeptverzeichnis

A

Apfel-Karamell-Kuchen 117

Auberginen

– Auberginen, gefächerte 40
– Gefüllte Auberginen 94
– Hähnchen 98
– Mini-Auberginen-Pizza 42
Avocado-Schoko-Mousse 111

B

Beeren

– Chia-Beeren-Frühstück 30
– Himbeer-Haferflocken-Kugeln 112
– Vegane Pannacotta 108

Blumenkohl

– Blumenkohlcurry 76
– Blumenkohlhack 93
– Blumenkohl mit Walnusstopping 44
– Curry-Blumenkohl-Suppe 73
– Pizza, falsche 86

Bohnen

– Bohnen-Cassoulet 79
– Bohneneintopf, mexikanischer 79
– Bohnensalat, italienischer 67
– Bohnensuppe 68
– Kartoffelsalat mit Thunfisch 64

– Scharfer Rindfleisch-Wok 90
– Tomaten-Bohnen-Gemüse 44

Brokkoli

– Green-White-Bowl 50
– Kichererbsensalat, bunter 66
– Omelett, grünes 36
– Tofu-Gemüse-Pfanne 86
Buchweizenrisotto mit Pesto 82
Bulgur-Linsen-Bowl 51

C

Chia-Beeren-Frühstück 30
Chinakohlsalat, bunter 58
Couscous-Salat 67
Curry-Blumenkohl-Suppe 73

D

Dinkelvollkornbrot, schnelles 34

E

Entenbrust 99

Erbsen

– Hirserisotto mit Erbsen 80
– Kabeljau auf Kartoffelbrei 100
– Omelett, grünes 36
Erdnusschnitten 117

F

Fächertomaten mit Pesto 38
Falafel »Oriental« 41

Feldsalat mit Rotkohlstreifen 55

Fenchel

– Fenchelsalat, fruchtiger 59
– Fenchelschiffchen 48
Filettopf mit Pilzen 92

Fisch

– Fischcurry, indisches 104
– Gemüsenukeln mit Lachs 102
– Kabeljau auf Kartoffelbrei 100
– Kartoffelsalat mit Thunfisch 64

– Lachsbrot mit Meerrettich 35
– Penne mit Lachs 104

– Salat mit Lachs und Roter Bete 62

– Thunfisch auf Paprikagemüse 105

– Wraps 40
– Zucchini-Lachs-Puffer 46

Fleisch

– Blumenkohlhack 93
– Entenbrust 99
– Filettopf mit Pilzen 92
– Gefüllte Auberginen 94
– Gemüsewok mit Putenstreifen 99
– Hähnchen 98
– Rinderfilet 87
– Rosmarin-Hähnchenschenkel 96

– Saltimbocca 87

– Scharfer Rindfleisch-Wok 90
– Schnitzel-Lauch-Pfanne 92
– Sizilianisches Steak 88
– Tomaten, gefüllte 93

G

Gemüsenukeln mit Lachs 102
Gemüsewok mit Putenstreifen 99
Gnocchi-Kürbis-Pfanne 84
Green-White-Bowl 50

H

Haferflocken

– Haferflockenfrikadellen 45
– Haferflockentaler 120
– Hafer-Saaten-Brot 34
– Himbeer-Haferflocken-Kugeln 112
– Mandel-Haferflocken-Crossys 120
– Mango-Overnight-Oats 31
– Müsli »Bircher Art« 32
– Porridge 30
Hähnchen 98
Himbeer-Haferflocken-Kugeln 112
Hirserisotto mit Erbsen 80

K

Kabeljau auf Kartoffelbrei 100
 Kartoffelsalat mit Thunfisch 64
 Käsekuchen ohne Boden 116

Kichererbsen

– Falafel »Oriental« 41
 – Kichererbsen-Curry, schnelles 78
 – Kichererbsensalat, bunter 66
 – Protein-Power-Salat 54

Kidneybohnen

– Bohneneintopf, mexikanischer 79
 – Kartoffelsalat mit Thunfisch 64
 – Mexikanischer Salat 55
 – Sweet-Potato-Bowl 50

Kohlrabisuppe 73

Kokosgrießbrei mit Ananas 110

Kürbis

– Buchweizenrisotto mit Pesto 82
 – Gnocchi-Kürbis-Pfanne 84
 – Kürbissuppe 70

L**Lachs**

– Gemüsenudeln mit Lachs 102
 – Lachsbrot mit Meerrettich 35
 – Penne mit Lachs 104
 – Salat mit Lachs und Roter Bete 62
 – Zucchini-Lachs-Puffer 46

Leinsamen

– Hafer-Saaten-Brot 34
 – Müsli »Bircher Art« 32

Linsen

– Blumenkohlcurry 76
 – Bulgur-Linsen-Bowl 51
 – Linsensalat 66
 – Protein-Power-Salat 54
 – Rote-Linsen-Bolognese 78

M

Mandel-Haferflocken-Crossys 120

Mango

– Mango-Mousse 111
 – Mango-Overnight-Oats 31

Meeresfrüchte

– Thai-Curry mit Garnelen 106
 – Tintenfischringe auf Avocadomus 105
 Mexikanischer Salat 55
 Mini-Auberginen-Pizza 42
 Müsli »Bircher Art« 32

N

Nusskuchen 116

O

Omelett, grünes 36
 Orangenkuchen, spanischer 114
 Oriental Bowl 51

P

Pannacotta, vegane 108
 Pastinaken-Hirse-Salat 60
 Penne mit Lachs 104
 Pilz-Risotto 82
 Pizza, falsche 86
 Porridge »Oriental« 30
 Protein-Power-Salat 54

R

Rinderfilet 87
 Rindfleisch-Wok, scharfer 90
 Roggenbrot mit Muffinrührei 35
 Rosenkohlsalat 54
 Rosmarin-Hähnchenschenkel 96
 Rote Grütze mit Streusel 110
 Rote-Linsen-Bolognese 78
 Rucolasalat mit Tomaten 56

S

Salat mit Lachs und Roter Bete 62

Saltimbocca 87
 Schnitzel-Lauch-Pfanne 92
 Schoko-Bananen-Grießbrei 31
 Shortbread »Schoko-Orange« 118

Spinat

– Linsensalat 66
 – Salat mit Lachs und Roter Bete 62
 – Suppe, grüne 72
 – Thai-Nudel-Suppe 74
 Steak, sizilianisches 88
 Suppe, grüne 72
 Süßkartoffel-Quinoa-Bällchen 45
 Sweet-Potato-Bowl 50

T

Thai-Curry mit Garnelen 106
 Thai-Nudel-Suppe 74
 Thunfisch auf Paprikagemüse 105
 Tintenfischringe auf Avocadomus 105

Tofu

– Tofu-Gemüse-Pfanne 86
 – Vegane Bowl 52

Tomaten

– Auberginen, gefüllte 94
 – Bohnen-Cassoulet 79
 – Bohneneintopf, mexikanischer 79
 – Bohnensalat, italienischer 67
 – Bohnensuppe 68
 – Bulgur-Linsen-Bowl 51
 – Fächertomaten mit Pesto 38
 – Fischcurry, indisches 104
 – Griechischer Tomatensalat 58
 – Kichererbsen-Curry, schnelles 78
 – Linsensalat 66
 – Mexikanischer Salat 55
 – Mini-Auberginen-Pizza 42
 – Penne mit Lachs 104

– Pizza, falsche 86
 – Rinderfilet 87
 – Rote-Linsen-Bolognese 78
 – Rucolasalat mit Tomaten 56
 – Steak, sizilianisches 88
 – Sweet-Potato-Bowl 50
 – Tomaten-Bohnen-Gemüse 44
 – Tomaten, gefüllte 93
 – Tomaten-Möhren-Suppe, schnelle 72
 – Vegane Bowl 52
 – Wraps 40
 – Zucchinispaghetti mit Möhren 83

V

Vegane Bowl 52

W**Walnüsse**

– Blumenkohl mit Walnusstopping 44
 – Feldsalat mit Rotkohlstreifen 55
 – Kardamom-Walnuss-Baiser 121
 – Müsli »Bircher Art« 32
 – Oriental Bowl 51
 Wintersalat 59
Wraps
 – Hähnchen 41
 – Schwertfisch 40
 Wurzelgemüse-Couscous 83

Z**Zucchini**

– Gemüsenudeln mit Lachs 102
 – Gemüsewok mit Putenstreifen 99
 – Kichererbsen-Curry, schnelles 78
 – Zucchini-Lachs-Puffer 46
 – Zucchinispaghetti mit Möhren 83