

## Sachverzeichnis

### A

Ausdauersport 20

### B

Bauspeicheldrüse 15  
 Beeren 21  
 Beta-Oxidation 19  
 Bewegung 20, 26  
 Blätterteig 20  
 Bluthochdruck 16  
 Bulletproof Coffee 28  
 Butter 22  
 Butterschmalz 22

### C

Cholesterin 12  
 Cortisolspiegel 27

### D

Depotfett 16  
 Diabetes 10

### E

Eier 22  
 Eiweiß 11, 24  
 Entzündungsprozesse 13  
 Erythrit 21

### F

Fertigdressing 24, 28  
 Fertiglernsmittel 27

### Fett

– Energielieferant 13  
 – gesättigte Fettsäuren 23  
 – tierisches 23  
 – ungesättigte Fettsäuren 23  
 fettreiches Fleisch 23  
 Fettverdauung 16  
**Fisch** 22  
 – fettreiche Sorten 22  
 Fleisch 21

### G

Gallensäure 13  
 Geschmacksverstärker 16  
 Getränke 21, 22  
 Glycerin 15  
 Grillsauce 24

### H

Hauptnährstoffe 11  
 Heißhungerattacken 14  
 Hering 22  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 15  
 Hülsenfrüchte 14

### I

Insulin 13

### J

Jojo-Effekt 26

### K

kalorienreduziert 16  
 Ketonkörper 18  
 Ketose 18  
 kohlenhydratarmes Gemüse 21  
 Kohlenhydratintoleranz 11  
 kohlenhydratsensitiv 14  
 Kokosfett 23  
 Kokosöl 22, 28

### L

Lachs 22  
 Leinöl 22  
 Low-Carb-Kater 18

### M

Mahlzeiten 26  
 Metabolisches Syndrom 16  
 Milchprodukte 22  
 Mineralstoffe 12  
 Muskeln 27

### N

Nüsse 24

### O

Omega-3-Fettsäure 15  
**Omega-3-Fettsäuren** 23  
 – Hering 23  
 – Kaltwasser-Meeresfisch 23  
 – Lachs 23  
 – Makrele 23

– Sardine 23  
 Omega-6-Fettsäuren 21, 23

### P

Polsterfett 14

### S

Sardine 22  
 Saucen 24  
 Schlafmangel 27  
 Schutzfett 14  
 sekundäre Pflanzenstoffe 12  
 Stärke 20  
 Stoffwechsellyp 11  
 Stoffwechsellypen 14  
 Süßstoffe 16

### T

Triglyceride 23

### U

Unterzucker 13

### V

**Vitamine** 12  
 – essenzielle 12  
 – fettlösliche 12

### Z

Zuckeraustauschstoffe 21

## Zutaten- und Rezeptverzeichnis

### A

Aioli 83

### Apfel

- Apfel-Mascarpone-Rohkost 49
- Kohlrabipüree mit Kalbsleber 113
- Lebkuchen-Nuss-»Brot« 48
- Nuss-Müsli 49
- Sellerie-Apfel-Stampf 93

### Aubergine

- Auberginen-Artischocken-Joghurt 126
- Auberginen-Paprika-Auflauf 81
- Auberginenröllchen mit Aioli 83
- Auberginenschnitzel mit Schmand 101
- Gemüse-Suçuk-Frühstück 43
- Gulasch mit Aubergine und Zucchini 96
- Scharfe Auberginen- und Zucchiniwürfel 74
- Sellerie-Apfel-Stampf 93
- Tomate-Mozzarella auf Auberginenschnitte 123

### Avocado

- Avocado-Joghurt 44
- Briertorte mit Zitronenfüllung 127
- Bunter Avocadosalat 53
- Gurken-Avocado-Salat 55
- Hüttenzauber mit Avocado 43
- Thunfisch-Avocado-Creme 126
- Walnuss-Avocado-Suppe 62
- Zucchini-Avocado-Pfanne 113

### B

Blattsalat mit Frischkäse 127

### Blumenkohl

- Blumenkohl-Nuss-Bratlinge 106
- Blumenkohl-Sellerie-Mus 91
- Blumen-Rosenkohl-Suppe mit Fleischbällchen 64
- Gemüsepüree mit Cornedbeef 91
- Gemüsesalat 59
- Hackfleischpizza 83

- Kürbispüree mit Kalbsschnitzel 96
- Pizza mit Suçuk und Feta 81
- Zwiebelpizza mit Gorgonzola 85

### Bohnen

- Auberginenröllchen mit Aioli 83
- Bohnenpfanne mit Käsetalern 101
- Briertorte mit Zitronenfüllung 127

### Brokkoli

- Brokkoli-Fenchel-Suppe 65
- Gemüsesalat 59
- Türkische Feta-Brokkoli-Rolle 111
- Zwiebelpizza mit Gorgonzola 85
- Bunte Gemüsepfanne mit Wurst 109
- Bunter Avocadosalat 53

### C

#### Champignons

- Grillspieße 115
- Konjac-Streifen mit Gemüse in Kokoscreme 103

#### Chicorée

- Chicorée-Gratin 77
- Hähnchenbrust mit Chicorée 109

#### Chinakohl

- Brokkoli-Fenchel-Suppe 65
- Chinakohlsalat mit Thunfisch 55
- Chinakohl-Thunfisch-Wok mit Konjac-Nudeln 103
- Chinesische Nudelpfanne mit Makrele 104

### E

#### Ei

- Fenchelomelett 43
- Rettichsalat mit Eiern 55
- Ricotta-Spinat mit Spiegelei 121
- Eisbergsalat mit Gorgonzolasauce 57

### F

#### Fenchel

- Brokkoli-Fenchel-Suppe 65
- Fenchelomelett 43
- Fischtopf 95
- Gurken-Rohkost-Suppe 65
- Zucchini-Schiffchen mit Fenchel 121
- Fetapäckchen 115
- Feta-Schichtkäse-Creme 126
- Fischtopf 95
- Flädlesuppe 64

### G

#### Garnelen

- Konjac-Spinat mit Garnelen 95
- Gebackener Kürbis 78
- Gebratene Zucchini mit Balsamico 121
- Gefüllte Blätterteigtaschen 79
- Gemüsepüree mit Cornedbeef 91
- Gemüsesalat 59
- Gemüse-Suçuk-Frühstück 43
- Grillspieße 115
- Grünkohleintopf mit Tomaten 91
- Gulasch mit Aubergine und Zucchini 96
- Gurken-Avocado-Salat 55
- Gurken-Rohkost-Suppe 65
- Gurken-Zucchini-Suppe 65

### H

#### Hackfleisch

- Hackfleischpizza 83
- Weißkohl-Hackfleisch-Pfanne 111

#### Hähnchen

- Gefüllte Blätterteigtaschen 79
- Hähnchenbrust mit Chicorée 109
- Hüttenzauber mit Avocado 43

### I

Italienisches Zucchiniomelett 48

### K

Kabeljau mit zwei Saucen 87

### Kalbsleber

- Kohlrabipüree mit Kalbsleber 113
- Käsemakronen 67
- Käsetaler 101
- Kohlrabi
- Kohlrabipüree mit Kalbsleber 113
- Wirsing-Kohlrabi-Eintopf 93
- Konjac
- Blumen-Rosenkohl-Suppe mit Fleischbällchen 64
- Chinakohl-Thunfisch-Wok mit Konjac-Nudeln 103
- Chinesische Nudelpfanne mit Makrele 104
- Konjac-Spinat mit Garnelen 95
- Konjac-Streifen mit Gemüse in Kokoscreme 103
- Kräutercremesuppe 69
- Kräuterquark 44
- Kürmelquark 44
- Kürbis
- Gebackener Kürbis 78
- Gemüsepüree mit Cornedbeef 91
- Kürbispüree mit Kalbsschnitzel 96

### L

#### Lachs

- Lachs-Spinat-Lasagne 77
- Salat mit Lachs 53
- Spinat-Mangold-Gemüse mit Lachskotelett 105

#### Lauch

- Bunte Gemüsepfanne mit Wurst 109
- Lauch-Hack-Gratin 78
- Lauch-Tomaten-Topf 93
- Lebkuchen-Nuss-»Brot« 48

### M

#### Makrele

- Chinesische Nudelpfanne mit Makrele 104

#### Mangold

- Mangold-Paprika-Pfanne 123
- Mangold-Rukola-Salat mit Speck 57

- Spinat-Mangold-Gemüse mit Lachskotelett 105

### Möhre

- Apfel-Mascarpone-Rohkost 49
- Fischtopf 95
- Kabeljau mit zwei Saucen 87
- Konjac-Streifen mit Gemüse in Kokoscreme 103
- Möhren-Hack-Lasagne 86
- Salat mit Lachs 53

### N

- Nuss-Müsli 49

### O

#### Orange

- Tomaten-Orangen-Suppe 71

### P

#### Paprika

- Auberginen-Paprika-Auflauf 81
- Bunter Avocadosalat 53
- Chinesische Nudelpfanne mit Makrele 104
- Mangold-Paprika-Pfanne 123
- Paprikasuppe 62
- Salat mit Lachs 53
- Scharfe Tomaten-Paprika-Paste 115
- Pilz-Rahmsuppe 71
- Pizzaboden aus Käse mit Suçuk 85
- Pizza mit Suçuk und Feta 81

### R

- Rettichsalat mit Eiern 55
- Ricotta-Spinat mit Spiegelei 121
- Rindfleischsuppe mit Käsemakronen 67
- Röllchen mit Meerrettichkäse 47

#### Rosenkohl

- Blumen-Rosenkohl-Suppe mit Fleischbällchen 64

- Bunte Gemüsepfanne mit Wurst 109
- Rosenkohlrahmsuppe 69

#### Rotbarsch

- Wirsingpüree mit Rotbarsch 105

#### Rukola

- Mangold-Rukola-Salat mit Speck 57

### S

- Salat mit Lachs 53
- Scharfe Auberginen- und Zucchiniwürfel 74
- Scharfe Tomaten-Paprika-Paste 115
- Scharfe Zwiebelsuppe 62

#### Seelachs

- Fischtopf 95
- Weißkohlgemüse mit Seelachs 106

#### Sellerie

- Apfel-Mascarpone-Rohkost 49
- Blumenkohl-Sellerie-Mus 91
- Sellerie-Apfel-Stampf 93

#### Spargel

- Gefüllte Blätterteigtaschen 79
- Spargelsalat mit Pinienkernen 127
- Überbackener Spargel 74

#### Spinat

- Konjac-Spinat mit Garnelen 95
- Lachs-Spinat-Lasagne 77
- Ricotta-Spinat mit Spiegelei 121
- Spinat-Mangold-Gemüse mit Lachskotelett 105
- Sprossen-Sprossen-Pfanne 104

- Staudensellerie mit Kräuterquark 125
- Süßstoffe 21

### T

#### Thunfisch

- Chinakohlsalat mit Thunfisch 55
- Chinakohl-Thunfisch-Wok mit Konjac-Nudeln 103
- Thunfisch-Avocado-Creme 126
- Thunfischpizza 87

#### Tomate

- Blumenkohl-Nuss-Bratlinge 106
- Tomate Avocadosalat 53
- Gemüsesalat 59
- Grillspieße 115
- Grünkohleintopf mit Tomaten 91
- Lachs-Spinat-Lasagne 77
- Lauch-Tomaten-Topf 93
- Scharfe Tomaten-Paprika-Paste 115
- Tomate-Mozzarella auf Auberginenschnitte 123
- Tomaten-Orangen-Suppe 71
- Tomaten-Zwiebel-Schichtsalat 59
- Türkische Feta-Brokkoli-Rolle 111
- Türkische Feta-Brokkoli-Rolle 111

### U

- Überbackener Spargel 74

### W

- Walnuss-Avocado-Suppe 62
- Weißkohl**
- Gemüsesalat 59
- Weißkohlgemüse mit Seelachs 106
- Weißkohl-Hackfleisch-Pfanne 111

- Wirsing-Kohlrabi-Eintopf 93
- Wirsingpüree mit Rotbarsch 105

### Z

#### Zander

- Fischtopf 95

#### Zucchini

- Fischtopf 95
- Flädlesuppe 64
- Gebratene Zucchini mit Balsamico 121
- Gemüsepüree mit Cornedbeef 91
- Gemüse-Suçuk-Frühstück 43
- Gulasch mit Aubergine und Zucchini 96
- Gurken-Zucchini-Suppe 65
- Italienisches Zucchiniomelett 48
- Lebkuchen-Nuss-»Brot« 48
- Röllchen mit Meerrettichkäse 47
- Scharfe Auberginen- und Zucchiniwürfel 74
- Sprossen-Sprossen-Pfanne 104
- Zucchini-Avocado-Pfanne 113
- Zucchinibällchen mit Hackfleisch 116
- Zucchinibällchen mit Sardellen 116
- Zucchinibällchen mit Schafskäse 116
- Zucchinipfanne mit Tomatensauce 125
- Zucchini-Schiffchen mit Fenchel 121
- Zucchini-Zwiebel-Happen 47
- Zwiebel**
- Scharfe Zwiebelsuppe 62
- Tomaten-Zwiebel-Schichtsalat 59
- Zwiebelpizza mit Gorgonzola 85