

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Allgäuer Käsespätzle 94

Apfel

- Apfel-Limonade 76
- Apfel-Zwiebel-Schmalz 49
- Apfelsahne 118
- Apfelstrudel 127
- Duftender Reis mit Zimtapfel 46
- Asia-Dressing 61
- Avocado-Maki 101

B

- Bagels 137
- Basilikumpesto 96
- Béchamelsauce 114
- Beeren**
- Beerenbowle 76
- Beerenmüsli 44
- Cornflakes mit Beeren 44
- Dreierlei Fruchtsaucen 120
- Grießpudding mit Beeren 124
- Heidelbeer-Parfait 122
- Klassische Rote Grütze 117
- Marmorierte Beerencreme 120
- Quarkauflauf mit Erdbeersauce 123

Birnen

- Birnenbrot mit Kresse 50
- Birnengratin 122
- Birnenkuchen 129
- Brausetörtchen 134
- Brokkoli-Gorgonzola-Pasta 95
- Buchweizenwaffeln 130
- Bunte Bratkartoffeln mit Blattsalat 73
- Bunter Blattsalat 8
- Buttermilch-Bohnen-Suppe 58

C

- Chinakohl-Salat mit Orange 64
- Cornflakes mit Beeren 44
- Currysauce 115

D

- Dreierlei Fruchtsaucen 120
- Dressing mit Sauerrahm 61

Duftender Reis mit Zimtapfel 46

E

- Entenbrust mit Glasnudeln 91
- Erdäpfelkas 54
- Erdbeer-Spargel-Salat 62

F

Feldsalat mit Walnüssen und Birne 66

Fisch

- Fischtopf Helgoland 92
- Gemüseragout mit Tintenfisch 92
- Lachs im Filoteig mit Granatapfelsauce 102
- Makrelenaufstrich 54
- Mediterrane Fischsuppe mit Fenchel 58
- Nordischer Matjessalat 68
- Räucherforellencreme 50
- Smutjes Reissalat mit Makrele 68
- Tagliatelle mit Garnelen und Bärlauchpesto 101
- Fladenbrot 137
- Fruchtiger Pfannkuchen 125
- Frühlingsgemüse aus dem Wok 113
- Frühstückswaffeln 43

G

- Gefüllte Paprikaschote in feuriger Sauce 83
- Gelber Reis 108
- Gemüse-Paella 79
- Gemüse-Streich 52
- Gemüseauflauf mit Schafskäse 87
- Gemüseintopf mit Klößchen 90
- Gemüsepizza 98
- Gemüseragout mit Tintenfisch 92
- Gemüsespätzle 80
- Grießpudding mit Beeren 124
- Grünkern**
- Grünkern-Streich 52
- Grünkern-Suppe mit Lauch 60

- Grünkernbratling mit Currysauce 82
- Guacamole 54
- Gurken-Salat mit Dillsahne 67
- Gurken-Schafskäse-Creme 49

H

- Heidelbeer-Parfait 122
- Hirse**
- Hirse-Apfel-Auflauf 123
- Hirsefrikadelle mit Zwiebelsauce 82
- Saftige Hirse mit Pfirsich 46
- Hummus 74

I

- Indische Linsensuppe 57
- Italienischer Tortellini-Salat 62

K

Kartoffeln

- Bunte Bratkartoffeln mit Blattsalat 73
- Kartoffelsalat mit Apfel 71
- Kartoffelsalat mit Gurke 71
- Kartoffeloufflee aus der Tasse 84
- Rosmarinkartoffeln 107
- Kirschstreuselkuchen 130
- Klassische Rote Grütze 117
- Kohl**
- Chinakohl-Salat mit Orange 64
- Gemüsespätzle 80
- Kartoffel-Wirsing-Auflauf 90
- Rosenkohl, entblättert 110
- Spitzkohl in Curryrahmsauce 84

Kürbis

- Kürbis-Ebly 8
- Kürbis-Kartoffel-Rösti 107
- Kürbiscremesuppe 57

L

- Lachs im Filoteig mit Granatapfelsauce 102
- Liwanzen 134

M

- Maistortillas 109
- Makrelenaufstrich 54

- Mamas Obstkuchen 128
- Marinierte Ananas 9
- Marinierte Zucchini 109
- Marmorierte Beerencreme 120
- Marokkanischer Gemüse-Couscous 80

Möhren

- Pastinaken-Möhren-Suppe 60
- Rübli-Muffin 127
- Mokkasahne 118

N

- Nordischer Matjessalat 68
- Nuss-Schoko-Creme 50

P

- Paprikagulasch 91
- Pasta mit Pastinaken und Parmesan 95
- Pastinaken-Möhren-Suppe 60
- Pfannkuchen 43
- Pflaumenkuchen 128
- Pikanter Pfannkuchen 73
- Pizza bianca 109
- Polenta 108
- Porridge 44

Q

- Quark-Piroggen mit Gemüsefüllung 98
- Quarkauflauf mit Erdbeersauce 123
- Quittendessert 124

R

- Räucherforellencreme 50
- Reis 108
- Risotto 79
- Rosenkohl, entblättert 110
- Rosmarinkartoffeln 107
- Röstbrot mit Spargelcreme 74
- Rote Paprikasauce 114
- Rote-Bete-Salat 66
- Rübli-Muffin 127

S

- Sauerkraut-Gratin 87
- Scharfes Ofengemüse 110
- Schokosahne 118
- Senf-Honig-Dressing 61
- Shiitake-Ragout 83

Shiitakepilz

- Gemüse-Paella 79
- Shiitake-Ragout 83

Smutjes Reissalat mit

- Makrele 68

Spaghetti Bolognese 94**Spargel**

- Erdbeer-Spargel-Salat 62
- Röstbrot mit Spargel-creme 74
- Spargel mit Vinaigrette und Parmesan 69
- Spargel-Möhren-Curry 102
- Spargelpesto 96
- Spiegelei auf Polenta 49
- Spitzkohl in Curryrahmsauce 84
- Süße Polenta mit Pflaumen 46

T

- Tagliatelle mit Garnelen und Bärlauchpesto 101
- Tomaten-Zucchini-Salat 72
- Tomatenketchup, salzfrei 114

V**Vanille**

- Vanilleeis mit Kürbiskernkrokant 122
- Vanillejoghurt 120
- Vanillequarkcreme 118
- Vanillesahne 118
- Vanillesauce 117
- Vegetarische Lasagne 88
- Vegetarisches Moussaka 104
- Vietnamesische Sommerrollen 104

W

- Windbeutel mit Mascarpone und Himbeeren 133
- Winterpunsch 76

Z**Zucchini**

- Marinierte Zucchini 109
- Tomaten-Zucchini-Salat 72
- Zucchini-Omelett 72
- Zucchini-Suppe 60

Legende zu den Nährwertangaben

kcal = Kilokalorien

E = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BE = Broteinheiten

EP = Eiweißportionen

Sachverzeichnis

A

ACE-Hemmer 20
 Alkohol 20
 Aminosäuren 17
 Anämie 11
 Appetitlosigkeit 32
 Arzneien, pflanzliche 33
 Azidose 12, 32

B

Bikarbonat 11
 Blutarmut 11
 Blutdruckeinstellung 20
 Blutfette 26
 Blutsalze 11
 Brot 21
 Brotbelag 21

C

Chlorid 11, 19
 Cola-Getränke 23

D

Diabetes 12
 Diabetestherapie 12
 Diätsalze 21
 Diphosphat 23
 Diuretika 20

E

E-Nummern 23
Eiweiß 11, 15
 – Eiweiß, Bedarf 15
 – Eiweißausscheidung 15
 – Eiweiße, Aufbau 17
 – Eiweiße, Kombinationen 17
 – Eiweiße, tierische 15
 – Eiweiße, Zusammensetzung 16
 Elektrolyte 11

Erythropoetin 11

F

Fette, pflanzliche 27
 Fettstoffwechselstörungen 26
 Filtration, glomeruläre 10
 Filtration, tubuläre 10
 Filtrationsrate, glomeruläre 11
 Fruchtsäfte 19

G

Gemüsebrühen, salzfreie 21
 Getränke, geeignete 19
 Gewicht 18
 Glomerulus 10
 Glykierungsreaktion 23
 Grapefruit 27
 Grüntee 19

H

Halbsalz 21
 Harnkanälchen 10
 Harnstoff 11
 HbA1c 12
 Herzrhythmusstörungen 24
 Himalajasalz 32
 Hyperkaliämie 32

K

Kaffee 19
 Kalium 11, 24
 Kalium, entziehen 25
 Kaliumphosphat 23
 Kaliumspiegel 21
 Kalzium 11
 Kalziumphosphat 23
 Kochsalz 20
 Kochsalzersatz 21
 Kochsalzzufuhr 20
 Körpergewicht 18

Kost, eiweißkontrollierte 15
 Kräutersalz 32
 Kreatinin 11

L

Lakritze 27
 Lebensmittel, eiweißarm 32
 Leichtsalz 21

M

Makroalbuminurie 12
 Mangelernährung 17

N

Natrium 11, 19
 Natriumphosphat 23
 Nephron 10
 Nephropathie, diabetische 12

Niere

– Aufbau 10
 – Aufgaben 10
 – Größe 10
 – Niereninsuffizienz 11
 – Nierenkörperchen 10
 – Nierenschwäche 11

O

Ödeme 11

P

Phosphat 11, 22
 – Phosphat, gebunden 22
 – Phosphat, organisches 22
 – Phosphate, zugesetzte 33
 – Phosphatspiegel 11, 22
 – Phosphatzusätze, künstliche 22
 Phosphor 22
 Polyphosphat 23

S

Sahne-Wasser-Gemisch 28
 Salzfreie Würze 28
 Salzreduzierte Produkte 28
 Säure-Basen-Gleichgewicht 12
 Säureausscheidung 15
 Schmerzmittel 11
 Schwarztee 19
 Selbstgemachte Gemüsebrühe 29
 Soja 29
 Sojaprodukte 16

T

Tofu 29
Trinken 18
 – Leitungswasser 19
 – Trinkmenge 18
 Triphosphat 23
 Trockenobst 25
 Tubulus 10
 Typ-1-Diabetes 18
 Typ-2-Diabetes 18

U

Übersäuerung des Blutes 12
 Urlaub 33

V

Vitamine, wasserlösliche 26
 Vollkornprodukte 23
 Vorsorge 12

W

Wässern 25
 Wasserstoffionen 12
 Weinsteinbackpulver 29