

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 21

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
 Stoffwechselltyp 11
 Stoffwechselltypen 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
- Krümelquark 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
- Bunter 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