

## Register

### A

Adrenalin 11  
Alpha-Linolensäure 14  
Auszugsmehl 12

### B

Bäcker 24  
Ballaststoffe 11  
Bauchspeicheldrüse 12  
Beilagen 24  
Bewegung 12, 13  
Bitterschokolade 21  
Blutcholesterinspiegel 14  
Blutzucker 11  
Blutzuckerspiegel 11  
Brennstoff 10

### C

Cholesterin 14

### E

Eiweiß-Snack 21  
Energielieferant 10

### F

Fettdepots 13  
Fettgewebe 12  
Fettzellen 10  
Fructozucker 11

### G

Gelenksentzündungen 14  
Grundumsatz 16

### H

Hauptnährstoffe 10  
Heißhunger 11, 19  
Heißhungerattacken 21  
Herzinfarkt 14  
Hülsenfrüchte 12

### I

Insulin 10

### K

Kantine 21  
Kartoffeln 12

### L

Linolsäure 14  
Low-Carb-Brot 17  
– Backmischung 17

### M

Maltodextrin 19

### N

Nüsse 17

### Ö

Öle  
– kaltgepresste 15  
– raffinierte 15  
Omega-3-Fettsäure 14  
Omega-6-Fettsäure 14

### P

Portionsgrößen 40

### R

Rapsöl 14  
Restaurant 21, 24  
Rohkost 21

### S

Schokolade 17  
Snacks 20  
Sojaöl 14  
Stevia 19  
Stevia-Streusüße 19

### T

Trinken 12

### V

Venenleiden 14  
Vitamine  
– fettlösliche 14  
Vollkorn 11  
Vollkorn-Knäckebrot 17  
Vollkornreis 12  
Vorrat 18

### W

Walnussöl 14

### Z

Zwischenmahlzeiten 12

## Rezeptregister

### A

- Apfel-Kiwi-Quark 43
- Apfel-Bananen-Shake 43
- Aubergine**
  - Auberginenlasagne 73
  - Auberginen-Schollen-Röllchen 79
  - Ratatouille 69
- Avocado**
  - Avocado, gefüllte 51
  - Gemüsestrudel mit Avocado-creme 104
  - Sommersalat mit Hähnchenbrust 65

### B

- Banane**
  - Apfel-Bananen-Shake 43
  - Bananenwaffeln 44
- Bauernsalat, griechischer 60
- Beeren**
  - Beerensalat auf Limettenjoghurt 97
  - Erdbeer-Melonen-Salat 97
  - Erdbeermousse 97
  - Heidelbeerjoghurt, gefrorener 92
  - Himbeer-Quark-Soufflé 96
- Blumenkohl**
  - Blumenkohlsalat 65
  - Blumenkohl-Brokkoli-Gratin 71
- Bohnen**
  - Chili con Carne 87
  - Rote-Linsen-Gemüse-Paella 59
  - Schweinefilet mit Parmesankruste und Bohnengemüse 106
- Brokkoli**
  - Blumenkohl-Brokkoli-Gratin 71
  - Fisch-Brokkoli-Auflauf 76

### C

- Camembert-Birnen, überbackene 95
- Chicorée-Orangen-Salat 62

- Chili con Carne 87

### E

- Ei**
  - Eiersalat 60
  - Hackbraten mit Eiern 105
  - Pesto-Eier, gefüllte 49
  - Rührei mit Schinken 40
  - Eier, überbackene im Spinatbett 75
- Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73
- Entenbrust in Orangensauce 84
- Erbsen**
  - Erbsensuppe, grüne mit Würstchen 57
  - Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
- Erdbeer-Kiwi-Joghurt 43
- Erdbeer-Melonen-Salat 97

### F

- Farmersalat 63
- Fenchelsalat 63
- Fisch**
  - Auberginen-Schollen-Röllchen 79
  - Fisch-Brokkoli-Auflauf 76
  - Fischspieße in Curry-Paprika-Sauce 83
  - Fischsuppe mit Tomaten 55
  - Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101
  - Heringssalat, pikanter 60
  - Hüttenkäse mit Lachs 46
  - Kabeljau auf Orangensauce 79
  - Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
  - Lachssteak-Päckchen 81
  - Loup de Mer mit Salbeibutter 76
  - Pangasiusfilet mit Frühlingszwiebeln und Möhren 81
  - Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101

- Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40
- Rotbarsch in Zitronensauce 83
- Fleischbällchen in Tomatensauce 87
- Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101

### G

- Gazpacho 57
- Garnelenspieße mit knusprigen Gemüsepäckchen 103
- Gemüse, mariniertes 51
- Gemüsestrudel mit Avocado-creme 104
- Gulaschsuppe mit Rahm 52
- Gurke**
  - Gazpacho 57
  - Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40

### H

- Hackbraten mit Eiern 105
- Hähnchenkeulen aus dem Ofen 90
- Heidelbeerjoghurt, gefrorener 92
- Heringssalat, pikanter 60
- Himbeer-Joghurt-Shake 44
- Hüttenkäse**
  - Hüttenkäse mit Lachs 46
  - Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40

### K

- Kabeljau auf Orangensauce 79
- Käse**
  - Bauernsalat, griechischer 60
  - Camembert-Birnen, überbackene 95
  - Käseomelett 40
  - Mozzarella, gefüllter 48
  - Mozzarella im Schinkenmantel 46
  - Schinken-Käse-Röllchen 46
  - Tomaten mit Käsecreme 49

- Käsekuchen 95
- Kalbsschnitzel im Kressemantel 89
- Kasseler mit Spitzkohl 91
- Kiwi**
  - Apfel-Kiwi-Quark 43
  - Erdbeer-Kiwi-Joghurt 43
- Kohlrabischnitzel mit Schnittlauchquark 75
- Kokos**
  - Kokoseis 92
  - Mango auf Kokoscreme 92

### L

- Lachsforellenstreifen mit Erbsenpüree 82
- Lachssteak-Päckchen 81
- Linsen**
  - Linsensuppe, rote 59
  - Rote-Linsen-Gemüse-Paella 69
  - Loup de Mer mit Salbeibutter 76

### M

- Mandel**
  - Bananenwaffeln 44
  - Mandelbrot 44
  - Muffins 94
- Mango auf Kokoscreme 92
- Mangoldrouladen mit Tomatensauce 66
- Meerrettichcreme mit Spitzpaprika 49
- Möhren**
  - Möhrensuppe 57
- Mozzarella im Schinkenmantel 46
- Mozzarella, gefüllter 48
- Muffins 94

### P

- Pangasiusfilet mit Frühlingszwiebeln und Möhren 81
- Paprika**
  - Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73

- Fischspieße in Curry-Paprika-Sauce 83
- Gazpacho 57
- Gemüse, mariniertes 51
- Meerrettichcreme mit Spitzpaprika 49
- Puten-Paprika-Gulasch 84
- Pesto-Hähnchen 106
- Pfannengemüse, buntes 71
- Pflaumen-Kiwi-Gratin 95
- Puten-Paprika-Gulasch 84

**Q****Quark**

- Apfel-Kiwi-Quark 43
- Himbeer-Quark-Soufflé 96
- Kohlrabischnitzel mit Schnittlauchquark 75
- Käsekuchen 95
- Schokoladenmousse, blitzschnelle 42
- Zucchini-puffer mit Kräuterquark 66

**R**

- Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse 40
- Ratatouille 69
- Riesenchampignons, gefüllte 51
- Rindergeschnetzeltes mit Zuckerschoten 91
- Rosenkohlgemüse 71
- Rote-Linsen-Gemüse-Paella 69
- Rührei mit Schinken 40

**S**

- Saibling im Salzteig 101
- Saltimbocca 98
- Schaschlik mit Mais-Tomaten-Sauce 91
- Schinken-Käse-Röllchen 46
- Schnitzel, mediterranes 89
- Schokoladenmousse, blitzschnelle 42
- Schweinefilet mit Parmesankruste und Bohnengemüse 106

**Sellerie**

- Eintopf mit Paprika und Staudensellerie 73
- Farmersalat 63
- Forellen, gefüllte auf Möhren-Sellerie-Gemüse 101
- Sommersalat mit Hähnchenbrust 65

**Spinat**

- Eier, überbackene im Spinatbett 75

**T****Tomaten**

- Auberginenlasagne 73
- Fischsuppe mit Tomaten 55
- Fleischbällchen in Tomatensauce 87
- Gazpacho 57
- Ratatouille 69
- Tomaten mit Käsecreme 49
- Tomatensuppe, italienische 55
- Windbeutel mit Tomaten-Käse-Füllung 98

- Zucchinisalat mit Kirschtomaten 63

**W**

- Wermut-Suppe 52
- Windbeutel mit Tomaten-Käse-Füllung 98

**Z****Zucchini**

- Gemüse, mariniertes 51
- Pfannengemüse, buntes 71
- Zucchini, gefüllte mit Flusskrebisfleisch 107
- Zucchini-puffer mit Kräuterquark 66
- Zucchinisalat mit Kirschtomaten 63
- Zucchini-suppe mit Schinkenwürfeln 52
- Zwiebel-suppe 59