

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Asia-Mangold, roter 135
Asia-Pesto 114

B

Basilikumpesto 112

Beeren

– Blaue Beeren im Krümelbett 90
– Frühlingsalat 98
– Frühstück im Glas 89
– Glutenfreie Galette 155
– Low-Carb-Kaiserschmarrn 158
– Macadamianüsse in cremiger Mousse 159
– Powerstart-Proteinshake 92
– Rote-Bete-Brombeer-Salat 99
– Versunkene Kokos-Beeren 156

Blechgemüse mit Schafskäse 133

Blumenkohl

– Blumenkohl-Gnocchi 126
– Blumenkohl im Reiskleid 110

Bohnen

– Grüne Böhnchen aus dem Ofen 112

Bratkartoffel-Alternativen 110

Brokkoli

– Brokkolipuffer 126
– Brokkomole 118

Brot, glutenfreies 153

Butternusskürbis, gefüllter 127

C

Chicorée – schön würzig 128

D

Dinkel

– Dinkel-Blätterteig-Schnecken 141
– Oatmeal aus dem Ofen 93
– Steinborner Sauerteigbrot 154

F

Fisch

– Dinkel-Blätterteig-Schnecken 141

Fleisch

– Gemüse mit Hackfleisch 145
– Lamm aus dem Orient 148
– Ligurisches Kaninchen 146
– Wildgulasch 147
– Zitronenhähnchen 151
– Zucchini-Hackfleisch-Auflauf 149

Frischkäse »Annabella« 118

Frühlingskräutersalat 97

Frühlingsalat 98

Frühstück im Glas 89

Frühstücksküchlein, deftige 93

Frühstückspannkuchen 95

G

Galette, glutenfreie 155

Gemüse

– Blechgemüse mit Schafskäse 133
– Bratkartoffel-Alternativen 110
– Gemüse mit Hackfleisch 145
– Gemüsenester 125
– Gemüsetarte 131
– Gemüsewaffeln 130
– Japchae – kalt oder heiß 134
– Lamm aus dem Orient 148
– Lang gegarte Gemüsekraftbrühe 106
– Lang gegarte Knochenbrühe 106
– Reismudeln mit Wunschgemüse 138
– Warmer griechischer Wintersalat 100

Gemüsekraftbrühe, lang gegarte 106

griechischer Wintersalat, warmer 100

Grüne Böhnchen aus dem Ofen 112

Grünkohl, mediterraner 103

Gurken

– Schmogurken mit cremigem Quark 140

H

Haferflocken

– Blaue Beeren im Krümelbett 90
– Dynamischer Smoothie 90
– Frühstück im Glas 89
– Möhrenmuffins 154

J

Japchae – kalt oder heiß 134

Joghurt aus Erbsenproteinmilch 92

K

Kaiserschmarrn, Low Carb 158

Kaninchen, ligurisches 146

Kartoffeln

– Pink-Lady-Suppe 103
– Zucchini-Hackfleisch-Auflauf 149
– Zwei Gemüse – eine Rösti 121
Knochenbrühe, lang gegarte 106

Kohl

– Blumenkohl-Gnocchi 126
– Blumenkohl im Reiskleid 110
– Brokkolipuffer 126
– Brokkomole 118
– Mediterraner Grünkohl 103
– Pink-Lady-Suppe 103

– Powerstart-Proteinshake 92
– Rosenkohlblätter mit Bacon und Spiegeleiern, zarte 151
– Rotkohlaufstrich mit Meerrettich 115

– Rotkohl mit Granatapfel 116

Kokos-Beeren, versunkene 156

Kokos-Möhren-Süppchen 105

Kräuter

– Asia-Pesto 114
– Basilikumpesto 112
– Dynamischer Smoothie 90
– Frühlingskräutersalat 97
– Löwenzahnpesto 114
– Möhren-Manouri-Knödel, kleine 132

Kürbis

– Gefüllter Butternusskürbis 127
– Kürbis-Pastasauce 144

L

Lamm aus dem Orient 148

Lauch

– lauwärmer 121
Löwenzahnpesto 114

M

Macadamianüsse in cremiger Mousse 159

Mango

– Paprika-Mango-Dip 122
– Superschnelles Super-Sorbet 156

Mangold

– Gefüllter Butternusskürbis 127
– Mangold-Quiche ohne Boden 136
– Roter Asia-Mangold 135
– Roter Mangoldsalat 98

Mayonnaise

– ohne Ei 115
Mediterraner Grünkohl 103

Möhren

– Dynamischer Smoothie 90
– Kleine Möhren-Manouri-Knödel 132
– Kokos-Möhren-Süppchen 105
– Möhren mit Frühlingszwiebeln und Sesam 116
– Möhrenmuffins 154
– Ofenmöhren mit Feta und Pesto 130
– Zwei Gemüse – ein Rösti 121
Mozzarella in knuspriger Hülle mit grüner Salsa 142

N

Nudelrösti aus Thailand 137

Nüsse

- Glutenfreier Nusskuchen 158
- Macadamianüsse in cremiger Mousse 159
- Nusskuchen, glutenfreier 158

O

- Oatmeal aus dem Ofen 93
- Ofenmöhren mit Feta und Pesto 130

P**Paprika**

- Mangold-Quiche ohne Boden 136
- Paprika-Mango-Dip 122
- Schwarzer Reissalat mit Paprika 102

Pilze

- Chicorée – schön würzig 128
- Roter Asia-Mangold 135
- Pink-Lady-Suppe 103
- Powerstart-Proteinshake 92

R**Reis**

- Reissnudeln mit Wunschgemüse 138

- Schwarzer Reissalat mit Paprika 102
- Rhabarber auf kühlem Milchreis, warmer 159
- Rosenkohlblätter mit Bacon und Spiegeleiern, zarte 151

Rote Bete

- Rote-Bete-Bratlinge 138
- Rote-Bete-Brombeer-Salat 99
- Roter Mangoldsalat 98

Rotkohl

- Pink-Lady-Suppe 103
- Rotkohlaufstrich mit Meerrettich 115
- Rotkohl mit Granatapfel 116

S**Salat**

- Chicorée – schön würzig 128
- Frühlingssalat 98
- Rote-Bete-Brombeer-Salat 99
- Salat vom Feld 100
- Schichtsalat mit Süßkartoffeln und Feldsalat 99
- Sauerteigbrot, Steinborner 154
- Schichtsalat mit Süßkartoffeln und Feldsalat 99

- Schmorgurken mit cremigem Quark 140

- Smoothie, dynamischer 90

Spargel

- Grüner Spargel mit Honig und Zitrone 109
- Spargel mit Bärlauch 117

Spinat

- Spinat mit Feta 117
- Super-Sorbet, superschnelles 156

Süßkartoffeln

- Schichtsalat mit Süßkartoffeln und Feldsalat 99
- Süßkartoffel-Omelette 127
- Süßkartoffelpizza 140
- Süßkartoffelpüree 120
- Süßkartoffelsuppe 105

W

- Wildgulasch 147

Z

- Zitronenhähnchen 151

Zucchini

- Zucchini auf Griechisch 120
- Zucchini-Hackfleisch-Auflauf 149
- Zucchini mit Schafskäse 141
- Zwei Gemüse – ein Rösti 121

Stichwortverzeichnis

A

- Akazienfasern
- Präbiotika 52
- Alcat®-Test
- Nahrungsmittelunverträglichkeit 46
- ALCAT®-Test 36, 42
- Aminosäuren
- essenzielle 65
- verzweigt-kettige 65
- Amylase-Trypsin-Inhibitoren 77
- Antibiotikum
- Glyphosat 25
- Antikörpertest
- Nahrungsmittelunverträglichkeit 45
- Antinährstoffe
- reduzieren 77
- Atemgasanalyse
- Fruktose-Malabsorption 38
- Aufstoßen, saures 36
- Austauschzutaten 85

B

- Ballaststoffe 63
- Bauch
- aufgeblähter 49

- Behandlung 54
- Beschwerden
- Behandlung, Übersicht 54
- Bifidobakterien
- Therapie bei Mangel 44
- Blutzucker
- Schilddrüsenhormone 51
- Blutzuckerspiegel 63
- Glykogen 63
- Insulin 64
- Butyrat 52, 53
- Präbiotika 52

C

- Calprotectin
- Stuhluntersuchung 45
- Candida
- Glyphosat 25

D

- DAO
- Histaminintoleranz 39
- D-Arabinitol 43
- Darmpilzbefall
- Histaminintoleranz 40
- Diabetes Typ 2 64

- Dickdarm
- Verdauung 17
- Dinkel 42
- Histaminintoleranz 40
- Urdinkelsorten 75
- vs. Weizen 74
- Durchfall
- Behandlung 54
- Dysbiosen 20

E

- Emulgatoren
- Darmentzündung 28
- Enterobacter
- Therapie bei Mangel 44
- Entgiftungsphase 1 13
- Glyphosat 26
- Entgiftungsphase 2 13
- E-Nummern 27
- Ernährungsratschläge umsetzen
- Nebennierenschwäche 68
- Ernährungstagebuch 85
- Escherichia coli
- Therapie bei Mangel 44

F

- Fehlgärungen 20

- Fermentation
 - Histaminintoleranz 79
 - Milchsäure 79
 - selber machen 80
 - Vorteile 78
- Fette
 - Empfehlung 60
 - erhitzen 62
- Fettsäuren 59
 - Docosahexaensäure 60
 - Doppelbindungen 59
 - Eicosapentaensäure 60
 - einfach ungesättigte 59
 - gesättigte 59
 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren 59
 - Omega-3- 60
 - Omega-6- 59
 - Trans- 61
- Fettsäuren bei HPU
 - Gamma-Linolensäure 60
 - Umbau 60
- Flohsamenschalen
 - Präbiotika 52
- Folgeerkrankung
 - Blutzuckerprobleme 14
 - chronische Infektionen 14
 - Nebennierenschwäche 14
 - Schilddrüsenstörungen 14
- Frukto-Oligosaccharide
 - Präbiotika 52
- Fruktosamin
 - Fruktose-Malabsorption 38
- Fruktose
 - -Malabsorption 37
- Fruktose-Malabsorption
 - Atemgasanalyse 38
 - Diagnostik 38
 - Symptome 38
- G**
 - Galakto-Oligosaccharide
 - Präbiotika 52
 - Gastrin 18
 - Vitamin B₆ 21
 - Gastritis, leichte chronische 36
 - Giardia lamblia 44
 - Glycin
 - Glyphosat 26
 - glykämische Last 64
 - glykämischer Index 64
 - Glyphosat
 - Candida 25
 - Entgiftungsphase 1 26
 - Glycin 26
 - Häm 26
 - porphyrinoge Substanz 26
 - Schwermetalle 26
 - Shikimisäureweg 25
 - Spurenelemente 26
 - Stressachse 27
 - Sulfatmangel 27
 - Tryptophan 27
 - Tyrosin 27
- H**
 - H₂-Blocker
 - Refluxbeschwerden 48
 - Haferflocken
 - Frühstücksküchlein 93
 - Häm
 - Glyphosat 26
 - Häm-Biosynthese 12
 - Häm-Biosyntheseweg 11
 - Hämopyrrolaktame 11
 - Hämopyrrolaktamurie 10
 - Häm-Synthese, Mikronährstoffe 13
 - Histamin 18
 - -intoleranz 39
 - Messung 36
 - Histaminintoleranz
 - Lebensmittel 39
 - Symptome 39
 - Histamin-N-Methyl-Transferase
 - Histaminintoleranz 39
 - Histapenie
 - Histaminintoleranz 39
 - HNMT
 - Histaminintoleranz 39
 - Hormontherapie
 - Stessachse 32
 - HPL-Komplex 11
 - Stress 31
 - HPU
 - Symptome 11
 - HPU-Test
 - Durchführung 12
 - Labor KEAC 12
 - Hydrogencarbonat-Puffer 16
 - Hypochlorhydrie 19
 - Therapie 47
 - Vitamin B₆ 21
 - Hypothyreose
 - Fruktose-Malabsorption 38
- I**
 - IgA-Wert
 - Mangan 21
 - sekretorischer 21, 45
 - IgE-Antikörper-(Ak-)Testung
 - Nahrungsmittelunverträglichkeit 45
 - Indikan
 - Urinuntersuchung 44
 - Insulin 64
 - Insulinresistenz 64
 - Inulin
 - Präbiotika 52
- K**
 - Kohlenhydrate
 - Ballaststoffe 63
 - Blutzuckerspiegel 63
 - Einfachzucker 62
 - Einteilung 62
 - glykämische Last 64
 - glykämischer Index 64
 - Mehrfachzucker 62
 - resistente Stärke 64
 - Zweifachzucker 62
 - KPU 44
 - Kuhmilch 42
 - -produkte 42, 43
- L**
 - Labor KEAC 12
 - Laboruntersuchungen
 - Übersicht 46
 - Laktobakterien
 - Therapie bei Mangel 44
 - Leaky-Gut-Syndrom 47
 - Lektine 76
 - Leukozytenstimulationstest 46
 - Low Carb 51
 - Lymphozyten-Transformations-Test
 - Nahrungsmittelunverträglichkeit 45
- M**
 - Magenbeschwerden
 - Magensäure 48
 - Protonenpumpenhemmer 48
 - Magensäure
 - einnehmen 48
 - Magenbeschwerden 48
 - Maisdextrin
 - Präbiotika 52
 - Mangan 21
 - Mangel 20
 - Schilddrüsenhormonstoffwechsel 21
 - Mikrobiom 18
 - Mikrobiota 17
 - Histaminintoleranz 40
 - Mikronährstoffe
 - Dosierung 13
 - Häm-Synthese 13
 - Kurzinfo 13
 - zelluläre Entgiftung 13
 - Mikroorganismen
 - Untersuchung 43
 - Milchsäure
 - Fermentation 79
- N**
 - Nahrungsmittelunverträglichkeit
 - ALCAT[®]-Test 46
 - Antikörpertest 45
 - Nebennierenschwäche
 - Cortisol-Tagesprofil 68
 - Cortisol-Tagespiegel 69
 - Neurobalance-Profil 68

O

- Oberbauchschmerzen rechts
 - Behandlung 54
- Organix-Dysbiose-Profil 36

P

- Pankreas-Elastase
 - Stuhluntersuchung 45
- Pankreasinsuffizienz 19
- Parasitennachweis
 - eosinophile Granulozyten 45
 - Protozoen 45
 - TFT-Test 45
- pH-Wert 17
 - Untersuchung 43
- p-Hydroxyindolessigsäure
 - Urinanalyse 44
- Phytinsäure 77
- p-Kresol-Sulfat
 - Urinanalyse 44
- Präbiotika
 - Akazienfasern 52
 - Butyrat 52
 - Flohsamenschalen 52
 - Galakto-Oligosaccharide 52
 - Maisdextrin 52
- Produktqualität 14
- Proteine
 - Aminosäuren 65
- Protonenpumpenhemmer
 - Magenbeschwerden 48

R

- Reflux 18, 36
- Refluxbeschwerden 48
- Reiswaffeln 19
- Reizmagen 36

S

- Saccharin
 - Darmschädigungen 28

- Säuren-Dysbiose-Profil,
 - organisches 43

- Schilddrüsenhormone
 - Fruktose-Malabsorption 37
- Schilddrüsenhormonstoffwechsel
 - Mangan 21
- Schmerzen im Oberbauch 36
- Schwermetalle
 - Glyphosat 26
 - Reiswaffeln 29
- sekretorisches IgA
 - Stuhluntersuchung 45
- Shikimisäureweg
 - Glyphosat 25
- Sodbrennen 36
- Sporenbildner 44
- Spurenelemente
 - Glyphosat 26
- Stärke, resistente 64
- Stressachse 31
 - Glyphosat 27
 - Hormontherapie 32
 - Nebennierenschwäche 31
 - Schilddrüsenunterfunktion 31
- Stuhl, heller, breiiger
 - Behandlung 54
- Sulfatmangel
 - Glyphosat 27

T

- Taurin
 - Vitamin B6 21

U

- Unterzuckerung 64
- Urinanalyse 43
 - Clostridium-difficile-Bakterien 44
 - D-Arabinositol 43
 - Hydroxyindolessigsäure 44
 - Indikan 44

- p-Kresol-Sulfat 44
- Proteus-vulgaris-Bakterien 44

V

- Verdauung
 - Dünndarm 16
 - Galle 16
 - Gallensäuren 17
 - Kohlenhydrate 16
 - Magen 16
 - Magensaft 16
 - Mund 16
 - Pepsin 16
 - Salzsäure 17
- Verdauung bei HPU
 - Dysbiosen 20
 - Fehlgärungen 20
 - Gastrin 18
 - Hypochlorhydrie 19
 - Magensäure 18
 - Reflux 18
 - Schilddrüsenhormone 20
 - Schilddrüsenunterfunktion 20
- Verdauungsenzyme 16
- Verstopfung
 - Behandlung 55
- Vitamin-B₆ 13, 21
- Vitamin-B₆-Mangel 20
- Vitamin-B₁₂-Mangel
 - Glyphosat 27

W

- Weizen 42

Z

- Zink 13, 20
 - Mangel 20
- Zinn
 - Konservendosen 29
- Zonulin
 - Stuhluntersuchung 45

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter