

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Allgäuer Käsespätzle 94

Apfel

- Apfel-Limonade 76
- Apfelsahne 118
- Apfelstrudel 127
- Duftender Reis mit Zimtapfel 46
- Veggie-Apfel-Schmalz 49
- Avocado-Maki 101

B

- Bagels 137
- Basilikumpesto 96
- Béchamelsauce 114
- Beeren**
- Beerenbowle 76
- Cornflakes mit Beeren 44
- Dreierlei Fruchtsaucen 120
- Grießpudding mit Beeren 124
- Heidelbeer-Parfait 122
- Klassische Rote Grütze 117
- Marmorierte Beeren-creme 120
- Birchermüsli 44

Birnen

- Birnenbrot mit Kresse 50
- Birnengratin 122
- Birnenkuchen 129
- Brokkoli-Gorgonzola-Pasta 95
- Brot 21
- Buchweizenwaffeln 130
- Bunte Bratkartoffeln mit Blattsalat 73
- Bunter Blattsalat 8
- Buttermilch-Bohnen-Suppe 58

C

- Chili sin Carne 87
- Chinakohl-Salat mit Orange 64
- Cornflakes mit Beeren 44
- Couscous-Salat 68
- Currysauce 115

D

- Dinkelbrot mit Kernen, salzreduziert 134
- Dreierlei Fruchtsaucen 120
- Duftender Reis mit Zimtapfel 46

E

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

F

- Feldsalat mit Birne und Walnuss 66
- Fisch**
- Fischsuppe mit Fenchel 58
- Fischtopf Helgoland 92
- Gemüseragout mit Tintenfisch 92
- Lachs im Filoteig mit Granatapfelsauce 102
- Räucher-Fisch-Creme 50
- Tagliatelle mit Garnelen und Bärlauchpesto 101

- Fladenbrot 137
- Fruchtiger Pfannkuchen 125
- Frühlingsgemüse aus dem Wok 112
- 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
- Gewürzplätzchen 60
- Grießpudding mit Beeren 124

Grünkern

- Grünkern-Streich 52
- Grünkernbratling mit Currysauce 82
- Grünkernsuppe mit Lauch 60
- Guacamole 54
- Gurken-Schafskäse-Creme 49
- Gurkensalat mit Dillsahne 67

H

- Haferflocken**
- Birchermüsli 44
- Porridge 44
- Heidelbeer-Parfait 122
- Hirse**
- Hirse-Apfel-Auflauf 123
- Hirsefrikadelle mit Zwiebelsauce 82
- Saftige Hirse mit Pflirsich 46
- Hummus 74

I

- Indische Linsensuppe 57

K

- Kartoffeln**
- Bunte Bratkartoffeln mit Blattsalat 73
- Erdäpfelkas 54
- Kartoffelsalat mit Apfel 71
- Kartoffelsoufflee aus der Tasse 84
- Rosmarinkartoffeln 107
- Kartoffel-Wirsing-Auflauf 90
- Kartoffelsalat mit Apfel 71

Kichererbsen

- Gewürzplätzchen 60
- Hummus 74
- Kirschstreuselkuchen 130
- Klassische Rote Grütze 117
- Kochsalzfreies Tomatenketchup 114

Kohl

- Chinakohl-Salat mit Orange 64
- Kartoffel-Wirsing-Auflauf 90
- Spitzkohl in Curryrahmsauce 84
- Kohlrabi-Salat 71

Kürbis

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

L

- Lachs im Filoteig mit Granatapfelsauce 102

Legende zu den Nährwertangaben

kcal = Kilokalorien

E = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BE = Berechnungseinheit (ehemals Broteinheit)
entspricht 12 g blutzuckerwirksamen KH

EP = Eiweißportion, entspricht 5 g Eiweiß
in tierischen Lebensmitteln und
pflanzenbasierten Ersatzprodukten

Linsen

- Indische Linsensuppe 57
- Linsenstreich 54

M

- Maistortillas 109
- Mamas Obstkuchen 128
- Marinierte Ananas 9
- Marinierte Zucchini 109
- Marmorierte Beerencreme 120
- Marokkanischer Gemüse-Couscous 80
- Mediterrane Vinaigrette 61
- Mediterraner Pasta-Salat 74
- Möhren, Rübli-Muffin 127
- Mokkasahne 118

N

- Nuss-Schoko-Creme 50

O

- Orecchiette-Salat 62

P

- Paprikagulasch 91
- Pfannkuchen 43

Pflaumen

- Quark-Pflaumen-Auflauf 123
- Pflaumenkuchen 128
- Pikanter Pfannkuchen 73

- Pizza bianca 109
- Polenta 108
- Polenta mit Pflaumen 46
- Porridge 44

Q

- Quark-Pflaumen-Auflauf 123
- Quark-Piroggen mit Gemüsefüllung 98
- Quittendessert 124

R

- Räucher-Fisch-Creme 50
- Reis 108
- Reissalat mit Meeressrüchten 68
- Risotto 79
- Rosmarinkartoffeln 107
- Rote Paprikasauce 114
- Rote-Bete-Salat 66
- Rübli-Muffin 127

S

- Saftige Hirse mit Pfirsich 46
- Scharfes Ofengemüse 110
- Schokosahne 118
- Selbstgemachte Gemüsebrühe 29
- Sellerieschnitzel 95
- Senf-Honig-Dressing 61

Shiitakepilz

- Gemüse-Paella 79
- Shiitake-Ragout 83
- Spaghetti Bolognese 94

Spargel

- Erdbeer-Spargel-Salat 62
- 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
- Tofu-Feta 110
- Tomaten-Zucchini-Salat 72

V**Vanille**

- Vanilleeis mit Kürbiskernkrokant 122
- Vanillejoghurt 120
- Vanillequarkcreme 118
- Vanillesahne 118
- Vanille-Creme-Sauce 117
- Vegane Aioli 61

- Vegetarische Lasagne 88
- Vegetarisches Moussaka 104
- Veggie-Apfel-Schmalz 49
- Vietnamesische Sommerrollen 104

W

- Windbeutel mit Mascarpone und Himbeeren 133
- Winterpunsch 76
- Wirsing-Salbei-Spätzle 80

Z**Zucchini**

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

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Sachverzeichnis

A

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

B

Bikarbonat 11
 Blanchieren 26
 Blutarmut 11
 Blutdruckeinstellung 20
 Blutsalze 11
 Brotbelag 21

C

Chlorid 11, 19

D

Diabetes 12
 Diabetestherapie 12
 Diätsalze 21
 Diuretika 20
 Doppelt-Kochen 26

E

E-Nummer 23, 142
 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

Filtration, glomeruläre 10
 Filtration, tubuläre 10
 Filtrationsrate, glomeruläre 11
 Fruchtsäfte 19

G

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

H

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

K

Kaffee 19
 Kalium 11, 25
 – Kaliumspiegel 21
 Kalzium 11
 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 16

N

Natrium 11, 19
 Nephron 10
 Nephropathie, diabetische 12

Niere

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

O

Ödeme 11

P

Pampelmuse 27
 Phosphat 11, 21
 – Phosphat, gebunden 22
 – Phosphat, organisches 22
 – Phosphatspiegel 22
 – Phosphatzusätze, künstliche 22

Phosphor 21
 Pomelo 27

S

Sahne-Wasser 28
 Salzfreie Würze 28
 Salzreduzierte Produkte 28
 Säure-Basen-Gleichgewicht 12
 Säureausscheidung 15
 Schmerzmittel 11
 Schwarztee 19
 Soja 29
 Sternfrucht 27

T

Tofu 29
 Trinken 18
 – Leitungswasser 19
 – Trinkmenge 18

Trockenobst 25
 Tubulus 10
 Typ-1-Diabetes 18
 Typ-2-Diabetes 18

U

Übersäuerung des Blutes 12
 Urlaub 33

V

Vitamine, wasserlösliche 27
 Vollkornprodukte 23
 Vorsorge 12

W

Wässern 26
 Wasserstoffionen 12
 Weinsteinbackpulver 29

Bezugsquellen (Recherche der Autorin)

Salzfreie Gemüsebrühe

www.bioviterra.de
www.daskraeuterhaus.de
 Knorr (Supermarkt)
www.regimesanssel.fr/de
 VeggiePur (in Drogerien und www.veggiepur.de)

Salzfreie Oliven und getrocknete Tomaten

www.feinkost-hellas.de
www.keimling.de/oliven-nyons
www.keimling.ch/oliven-nyons
www.klaroh.de
www.regimesanssel.fr/de (auf salzfreie Produkte spezialisiert)
www.veggiepur.de
www.vitakeim.de

App für Lebensmittelzusätze

Die gratis App »aid – E-Nummern-Finder« kann Ihnen beim Einkaufen eine Hilfe sein.