

Rezeptverzeichnis

A

Apfel

- Kürbis-Apfel-Salat 82
- Pastinakensalat 89
- Steckrüben-Karotten-Salat 80

Aprikose

- Aprikosen-Hirse-Chinakohl-Gemüse 79
- Chicorée-Salat ganz ungewohnt 81

Asia-Gemüsepfanne 120

Avocado

- Avocadocarpaccio mit Zitrusfilets 77
- Kartoffeln mit Avocado-creme 99

B

Banane

- Bananen-Joghurt-Creme 125
- Beeren-Milchshake 126
- Gemüse-Ingwer-Pfanne mit Banane 105
- Kiwi-Bananen-Shake 128

Beeren

- Beeren-Milchshake 126
- Brombeer-Kefir-Drink 129
- Erdbeeren mit Dip 124
- Sellerie-Erdbeer-Sommersalat 81
- Tofu-Süßspeise 125

Bohnen

- Sommer-Bohnen-Suppe 92

Brokkoli

- Schnelle Brokkolisuppe 90

Brot

- Brot mit Frischekick 75
- Fisch-Frühstück 75
- Pikantes Brötchen 74
- Salat und Butterbrötchen 82

Buchweizen

- Herzhafte Pfannkuchen 110
- Schwarzwälder Kirschchen 123

Bunte Nudelpfanne 121

Bunter Fischtopf 102

Buttermilch

- Buttermilch-Kräuter-Mix 127

C

Chicorée

- Chicorée-Salat ganz ungewohnt 81

– Walnuss-Wintersalat 84

Chinakohl

- Aprikosen-Hirse-Chinakohl-Gemüse 79

- Chinakohlsalat mit Sesam 85
- Cremiges Fenchelsüppchen 97

E

Eier

- Grünkernbratlinge 118
- Herzhafte Pfannkuchen 110
- Karottenpfannkuchen 111
- Pikante Haferpuffer 111
- Tofuschnitten 116

Einfache Kartoffelsuppe 92

Erbsen

- Veggie-Erbsensuppe 94

Erdbeeren mit Dip 124

Exotic-Mix 129

F

Fenchel

- Cremiges Fenchelsüppchen 97
- Feines Fenchel-Festmahl 117
- Süßlicher Rohkostsalat 88

Filet im Feldsalat 84

Fisch

- Bunter Fischtopf 102
- Fisch-Frühstück 75
- Kartoffeln mit Fisch in Kräutersauce 118
- Rotbarsch mit Wirsing 108

Fleisch

- Filet im Feldsalat 84
- Schweinefilet im Kartoffel-Gemüse-Bett 104
- Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115

G

Gemüse-Ingwer-Pfanne mit Banane 105

Gemügesticks mit Dip 80

Grapefruit

- Avocadocarpaccio mit Zitrusfilets 77
- Vitamin-Körbchen 73

Grünkern

- Grünkernbratlinge 118
- Paprika fleischlos gefüllt 112

Gurke

- Pikantes Brötchen 74
- Guten-Morgen-Brei 74

H

Hafer

- Hafer mit Gemügestreifen 78

Haferflocken

- Guten-Morgen-Brei 74
- Pikante Haferpuffer 111
- Herzhafte Pfannkuchen 110

Hirse

- Aprikosen-Hirse-Chinakohl-Gemüse 79
- Hirsesalat 86
- Hirsesuppe 96

Hüttenkäse

- Gemügesticks mit Dip 80
- Pikantes Brötchen 74
- Vitamin-Körbchen 73

J

Joghurt

- Bananen-Joghurt-Creme 125
- Erdbeeren mit Dip 124
- Kürbiststreifen in Knoblauchjoghurt 100

K

Kakao

- Schwarzwälder Kirschchen 123
- Zarter Schoko-Nuss-Traum 124

Karotten

- Asia-Gemüsepfanne 120
- Gemügesticks mit Dip 80
- Hirsesalat 86
- Karotten-Nuss-Shake 127
- Karottenpfannkuchen 111
- Karottentrunk mit Kressehäubchen 130
- Kunterbunte Gemüsesuppe 93
- Pikante Haferpuffer 111
- Steckrüben-Karotten-Salat 80
- Süßlicher Rohkostsalat 88
- Süßlich-würziges Karottensüppchen 96

Kartoffeln

- Bunter Fischtopf 102
- Einfache Kartoffelsuppe 92
- Kartoffeln mit Avocado-creme 99
- Kartoffeln mit Fisch in Kräutersauce 118
- Kürbiststreifen in Knoblauchjoghurt 100
- Kürbissuppe mit Orangenfilets 94
- Linsenauflauf 116
- Rotbarsch mit Wirsing 108
- Schweinefilet im Kartoffel-Gemüse-Bett 104
- Veggie-Erbsensuppe 94
- Zitronenkartoffeln 78

Käse

- Feines Fenchel-Festmahl 117
- Herzhafte Pfannkuchen 110
- Linsenauflauf 116
- Paprika fleischlos gefüllt 112

- Risotto mit Kürbis 117
- Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115

Kefir

- Brombeer-Kefir-Drink 129

Kirschen

- Schwarzwälder Kirschen 123

- Kiwi-Bananen-Shake 128

Kresse

- Avocadocarpaccio mit Zitrusfilets 77
- Karottentrunk mit Kressehäubchen 130
- Süßlicher Rohkostsalat 88

- Kunterbunte Gemüsesuppe 93

Kürbis

- Kürbis-Apfel-Salat 82
- Kürbisstreifen in Knoblauchjoghurt 100
- Kürbissuppe mit Orangenfilets 94
- Risotto mit Kürbis 117

L**Leinsamen**

- Pikante Haferpuffer 111

Linsen

- Linsenauflauf 116
- Rote-Linsen-Suppe 97

M**Melone**

- Sellerie-Erdbeer-Sommersalat 81

Mozzarella

- Tomaten-Champignon-Salat 89

N**Nudeln**

- Bunte Nudelpfanne 121
- Spargel-Bärlauch-Spaghetti 114
- Spirelli mit Roter Bete 114
- Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115
- Vollkorn-Spaghetti an Walnussauce 106

Nüsse

- Bananen-Joghurt-Creme 125
- Karotten-Nuss-Shake 127
- Pastinakensalat 89
- Rote-Bete-Drink 130
- Sellerie-Salat 88
- Vollkorn-Spaghetti an Walnussauce 106
- Walnuss-Wintersalat 84
- Zarter Schoko-Nuss-Traum 124

O**Orange**

- Avocadocarpaccio mit Zitrusfilets 77
- Exotic-Mix 129
- Hirsesalat 86
- Kürbis-Apfel-Salat 82
- Kürbissuppe mit Orangenfilets 94
- Orangencreme 126
- Rote Bete in Orangensauce 101

P**Paprika**

- Paprika fleischlos gefüllt 112
- Paprikasalat 85

Pastinake

- Kürbisstreifen in Knoblauchjoghurt 100
- Pastinakensalat 89

- Pikante Haferpuffer 111

- Pikantes Brötchen 74

Pilze

- Bunte Nudelpfanne 121
- Filet im Feldsalat 84
- Salat und Butterbrötchen 82
- Spargel-Bärlauch-Spaghetti 114
- Tomaten-Champignon-Salat 89
- Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115

Q**Quark**

- Orangencreme 126
- Schwarzwälder Kirschen 123

Quinoa

- Ratatouille mit Quinoa 109

R

- Ratatouille mit Quinoa 109

Reis

- Asia-Gemüsepfanne 120
- Gemüse-Ingwer-Pfanne mit Banane 105
- Risotto mit Kürbis 117
- Rote Bete in Orangensauce 101

Rindfleisch

- Filet im Feldsalat 84
- Risotto mit Kürbis 117
- Rotbarsch mit Wirsing 108

Rote Bete

- Rote-Bete-Drink 130
- Rote Bete in Orangensauce 101
- Rote-Bete-Suppe 90
- Spirelli mit Roter Bete 114
- Rote-Linsen-Suppe 97

S**Sahne**

- Exotic-Mix 129
- Rote-Bete-Drink 130
- Zarter Schoko-Nuss-Traum 124

Salat

- Filet im Feldsalat 84
- Salat und Butterbrötchen 82
- Walnuss-Wintersalat 84

Sanddorn

- Scharfer Sanddorn-Trunk 128
- Schnelle Brokkolisuppe 90
- Schwarzwälder Kirschen 123

Schweinefleisch

- Schweinefilet im Kartoffel-Gemüse-Bett 104
- Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115

Sellerie

- Einfache Kartoffelsuppe 92
- Hirsesalat 86
- Kürbis-Apfel-Salat 82
- Rote-Linsen-Suppe 97
- Sellerie-Erdbeer-Sommersalat 81
- Sellerie-Salat 88

Sojabohnen

- Aprikosen-Hirse-Chinakohl-Gemüse 79
- Sommer-Bohnen-Suppe 92

Spargel

- Spargel-Bärlauch-Spaghetti 114
- Spirelli mit Roter Bete 114
- Steckrüben-Karotten-Salat 80
- Süßlicher Rohkostsalat 88
- Süßlich-würziges Karottensüppchen 96

T**Tofu**

- Asia-Gemüsepfanne 120
- Hirsesalat 86
- Linsenauflauf 116
- Tofuschnitten 116
- Tofu-Süßspeise 125
- Veggie-Erbsensuppe 94

Tomaten

- Bunter Fischtopf 102
- Feines Fenchel-Festmahl 117
- Herzhafte Pfannkuchen 110
- Kartoffeln mit Fisch in Kräutersauce 118
- Ratatouille mit Quinoa 109
- Rotbarsch mit Wirsing 108
- Sommer-Bohnen-Suppe 92
- Tomaten-Champignon-Salat 89

U

Überbackenes Filet mit Tagliatelle 115

V

Veggie-Erbsensuppe 94
Vitamin-Körbchen 73

Vollkorn-Spaghetti an
Walnussauce 106

W

Walnuss-Wintersalat 84
Wirsing
– Rotbarsch mit Wirsing 108

Z

Zarter Schoko-Nuss-Traum 124
Zitronenkartoffeln 78
Zucchini
– Paprika fleischlos gefüllt 112
– Ratatouille mit Quinoa 109
– Schweinefilet im Kartoffel-
Gemüse-Bett 104

Stichwortverzeichnis

B

Bedürfnisse 23
Binge-Eating-Störung 10
BMI 19
Bulimie 10

D

Diäten 14, 66

E

Einkauf 45
Erbrechen 55
Ernährung 60
Ernährungsberatung 17
Ernährungs-Empfehlungen 60
Essregeln 35
Essstörungen
– Folgen 11
– Formen 10
– Ursachen 12

F

Familiäre Einflüsse 14
Familienfeiern 49
Fitnessstudio 48

G

Gefühle 23
Gefühlswahrnehmung 13, 24
Gewichtskontrollen 19

I

Innere Kritikerin 32

K

Konflikte 29
Körperschemastörung 10, 20
Körperwahrnehmung 21

L

Lebensmittelgruppen 60

M

Magersucht 10
Mobbing 44

N

Nährstoffe 61
Normalgewicht 19

O

Orthorexie 11

P

Partnerschaft 50
Perfektionismus 12, 33
Persönlichkeit 12

R

Reisen 48
Rückfälle 55

S

Schuldgefühle 38
Selbstwertgefühl 20
Selbstwertprobleme 12, 31
Soziale Ängste 32
Soziale Beziehungen 32
Soziale Unsicherheit 12, 32
Sport 46

T

Therapiebausteine 16

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

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748