

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Abwehrkraft-Smoothie 78
- Bircher Müsli 52
- Dinkelstangen 133
- Grüner Minze-Smoothie 74
- Grünkohl-Smoothie 77
- Karotten-Apfel-Smoothie 78
- Winterliche Overnight-Oats 8
- Asiatische Glasnudelsuppe 60
- Auberginen-Hack-Auflauf 9
- Avocado-Limetten-Kuchen 129
- Avocado-Shrimps-Salat mit frischen Kräutern 64

B

Banane

- Banane-Nuss-Shake 48
- Bananen-Haferflocken-Cookies 124
- Bananen-Haferflocken-Pancakes 50
- Bananenbrot 127
- Dinkelstangen 133
- Erdbeer-Basilikum-Smoothie 74
- Heidelbeer-Smoothie 78
- Nicecream mit Sommerbeeren 120
- Südsee-Smoothie-Bowl 48

Beeren

- Beeriger Hirse-Kokos-Porridge 49
- Beeriger Hirseauflauf mit Tonkabohne 123
- Buchweizenporridge mit Erdbeeren und Pistazien 47
- Chiapudding mit Himbeermus 50
- Dattel-Himbeer-Energyballs 124
- Erdbeer-Basilikum-Smoothie 74
- Fruchtiger Fenchel-Erdbeer-Salat 63
- Fruchtiger Paprika-Smoothie 77
- Grießbrei mit Erdbeer-Basilikum-Kompott 117
- Heidelbeer-Smoothie 78
- Johannisbeer-Granatapfel-Dressing 72

- Kalte Melonen-Gurken-Suppe 122
- Nicecream mit Sommerbeeren 120
- Schwedische Blaubeer-suppe 120
- Bircher Müsli 52
- Birnen-Milchreis-Schnitten 118

Blumenkohl

- Blumenkohlsteak mit Salzkartoffeln und Kräuterdip 88
- Einfacher Blumenkohlsalat 67
- Blumenkohl-Kichererbsen-Gratin mit Tahine 85

Bohnen

- Mediterrane Minestrone mit Nudeln 58
- Rindfleisch-Bohnen-Eintopf 110
- Steakstreifen in Thymiansoße und Kartoffelstampf 114

Brokkoli

- Feta-Gemüse-Pfanne 93
- Gelbes Gemüsecurry 8
- One-Pot-Couscous mit Gemüse 93
- Vollkornspaghetti mit Brokkoli in cremiger Zitronensoße 86
- Zitronenhähnchen mit Brokkoli 111

- Brot Salat nach Fairlight-House-Art 63

- Buchweizenporridge mit Erdbeeren und Pistazien 47

- Bunte Gemüsepfanne mit Kartoffeln 91

- Bunter Zander-Gemüse-Eintopf 104

C

- Chiapudding mit Himbeermus 50
- Cremiger Tomatensuppe mit Parmesan 62
- Cremiger Zwiebelsuppe mit Pastinakenchips 57

D

- Dattel-Himbeer-Energyballs 124

- Dinkel focaccia mit Tomaten 128
- Dinkelstangen 133

E

Eier

- Kartoffelauflauf mit Zucchini und Paprika 81
- Paprikaschiffchen mit Thunfisch 102
- Pikante Frühstücks-muffins 52
- Saftiger Marmorkuchen 127
- Wirsing-Kartoffel-Bratlinge 82
- Zimtparfait mit Lebkuchensoße 122
- Einfacher Blumenkohlsalat 67

Erbsen

- Mediterrane Minestrone mit Nudeln 58
- Reispfanne mit Auberginen und Feta 82
- Wärmender Erbseneintopf 62
- Erdbeer-Basilikum-Smoothie 74

F

- Feigendip 69
- Feldsalat-Birnen-Smoothie 77
- Feta-Gemüse-Pfanne 93

Fisch

- Bunter Zander-Gemüse-Eintopf 104
- Feines Kabeljaufilet mit Spinat 98
- Forellenfilets mit Kräuter-Nuss-Kruste 97
- Gegrillte Süßkartoffel-Lachspieße 96
- Gemüsepfanne mit Seehecht 101
- Kabeljau auf Paprikagemüse 102
- Lachs in rotem Curry 98
- Mediterrane Lachspäckchen 94
- Pangasius im Pergament 97
- Paprikaschiffchen mit Thunfisch 102
- Thunfischfrikadellen 102

- Warmer Linsensalat mit Alaskaseelachs 100
- Zweierlei Spargel mit Kabeljaufilet in Thymianbutter 96

Fleisch

- Hähnchenschaschlik 106
- Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Putenbrust 110
- Linseneintopf mit zarter Hähnchenbrust 112
- Pilzrisotto mit Schweinefilet im Kräutermantel 115
- Pulled Pork 106
- Putenroulade mit Spinat-Feta-Füllung 109
- Rindfleisch-Bohnen-Eintopf 110
- Sizilianisches Putensteak 105
- Süßkartoffellasagne mit Spinat und Ricotta 112
- Steakstreifen in Thymiansoße und Kartoffelstampf 114
- Zitronenhähnchen mit Brokkoli 111
- Forellenfilets mit Kräuter-Nuss-Kruste 97
- Fruchtiger Fenchel-Erdbeer-Salat 63
- Fruchtiger Paprika-Smoothie 77

G

- Gebackene Süßkartoffel mit Avocadofrischkäse 90
- Gebackene Zimtpfirsiche 120
- Gegrillte Süßkartoffel-Lachspieße 96
- Gelbes Gemüsecurry 8
- Gemüse-Nudel-Gratin mit Ricotta und Walnüssen 84
- Gemüsepfanne mit Seehecht 101
- Gemüsepfanne mit Hackfleisch 105
- Grießbrei mit Erdbeer-Basilikum-Kompott 117
- Grüner Minze-Smoothie 74
- Grünkohl-Smoothie 77
- Grünkohlaufstrich 73

Gurke

- Abwehrkraft-Smoothie 78
- Herzhafter Tomate-Gurken-Smoothie 73
- Honig-Senf-Röstkartoffeln mit buntem Salat 88
- Kalte mediterrane Gemüsesuppe 55
- Kalte Melonen-Gurken-Suppe 122
- Kartoffel-Gurken-Salat 64
- Paprika-Gurken-Raita 69
- Brotsalat nach Fairlight-House-Art 63

H

- Hähnchenschaschlik 106
- Heidelbeer-Smoothie 78
- Herzhafter Tomate-Gurken-Smoothie 73
- Honig-Balsamico-Dressing 72
- Honig-Senf-Röstkartoffeln mit buntem Salat 88

J

- Johannisbeer-Granatapfel-Dressing 72

K

- Kabeljau auf Paprikagemüse 102
- Kaki-Schokopudding 122
- Kalte mediterrane Gemüsesuppe 55
- Kalte Melonen-Gurken-Suppe 122

Karotten

- Asiatische Glasnudelsuppe 60
- Gelbes Gemüsecurry 8
- Gemüsepasta mit Seehecht 101
- Gemüsepfanne mit Hackfleisch 105
- Hähnchenschaschlik 106
- Karotten-Apfel-Smoothie 78
- Kartoffelbrei mit Balsamico-Karotten 86
- Kräftige Bärlauchsuppe 55
- Linseneintopf mit zarter Hähnchenbrust 112
- Mediterrane Minestrone mit Nudeln 58
- One-Pot-Couscous mit Gemüse 93

- Pangasius im Pergament 97
- Warmer Linsensalat mit Alaskaseelachs 100

Kartoffeln

- Blumenkohlsteak mit Salzkartoffeln und Kräuterdip 88
- Bunte Gemüsepfanne mit Kartoffeln 91
- Bunter Zander-Gemüse-Eintopf 104
- Feta-Gemüse-Pfanne 93
- Gebackene Süßkartoffel mit Avocadofrischkäse 90
- Gegrillte Süßkartoffel-Lachsspieße 96
- Honig-Senf-Röstkartoffeln mit buntem Salat 88
- Kabeljau auf Paprikagemüse 102
- Kartoffel-Gurken-Salat 64
- Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Putenbrust 110
- Kartoffel-Power-Bowl 81
- Kartoffel-Zwiebel-Stangen 130
- Kartoffelauflauf mit Zucchini und Paprika 81
- Kartoffelbrei mit Balsamico-Karotten 86
- Kartoffelbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen 130
- Kartoffelkekse 124
- Kräftige Bärlauchsuppe 55
- Linsentopf mit Paprika und Kartoffeln 85
- Pangasius im Pergament 97
- Putenroulade mit Spinat-Feta-Füllung 109
- Steakstreifen in Thymiansoße und Kartoffelstampf 114
- Süßkartoffellasagne mit Spinat und Ricotta 112
- Süßkartoffeltoast mit Hüttenkäseaufstrich 47
- Wärmender Erbseneintopf 62
- Wirsing-Kartoffel-Bratlinge 82
- Zweierlei Spargel mit Kabeljaufilet in Thymianbutter 96
- Klassischer Guacamole-Dip 70
- Knackiger Chicorée-Orangensalat 67

- Knusper-Schokoladen-Müsliriegel 123
- Kräftige Bärlauchsuppe 55
- Kräuter, Spaghetti in Salbeibutter 94
- Kräuterdip 70
- Kürbiscremesuppe mit Granatapfelkernen 56

L

- Lachs in rotem Curry 98
- Lavendel-Zitronen-Butter-Aufstrich 72

Limsen

- Linseneintopf mit zarter Hähnchenbrust 112
- Nudelsalat mit Thunfisch und fruchtigen Tomaten 65
- Linsentopf mit Paprika und Kartoffeln 85

M

- Maronensuppe mit rosa Pfeffer 60
- Mediterrane Lachspäckchen 94
- Mediterrane Minestrone mit Nudeln 58
- Müslikugeln 49

N

- Nicecream mit Sommerbeeren 120
- Nudelsalat mit Thunfisch und fruchtigen Tomaten 65

Nüsse

- Avocado-Limetten-Kuchen 129
- Banane-Nuss-Shake 48
- Bananen-Haferflocken-Cookies 124
- Bananenbrot 127
- Bircher Müsli 52
- Buchweizenporridge mit Erdbeeren und Pistazien 47
- Feigendip 69
- Forellenfilets mit Kräuternuss-Kruste 97
- Gebackene Zimtpfirsiche 120
- Gemüse-Nudel-Gratin mit Ricotta und Walnüssen 84
- Grünkohlaufstrich 73
- Knusper-Schokoladen-Müsliriegel 123
- Kräuterdip 70
- Müslikugeln 49
- Ofenpastinaken auf Walnuss-pasta 90
- Süßkartoffel-Brownies 133
- Weihnachtliche Cantuccini 135
- Zwetschgen Crumble mit Vanille fraiche 117

O

- Ofenpastinaken auf Walnuss-pasta 90
- One-Pot-Bulgur mit Wirsing, Pesto und Büffelmozzarella 91
- One-Pot-Couscous mit Gemüse 93

P

- Pangasius im Pergament 97
- Paprika**
- Bunte Gemüsepfanne mit Kartoffeln 91
- Feta-Gemüse-Pfanne 93
- Fruchtiger Paprika-Smoothie 77
- Gegrillte Süßkartoffel-Lachsspieße 96
- Gemüse-Nudel-Gratin mit Ricotta und Walnüssen 84
- Gemüsepfanne mit Hackfleisch 105
- Hähnchenschaschlik 106
- Kabeljau auf Paprikagemüse 102
- Kalte mediterrane Gemüsesuppe 55
- Kartoffelauflauf mit Zucchini und Paprika 81
- Linsentopf mit Paprika und Kartoffeln 85
- Nudelsalat mit Thunfisch und fruchtigen Tomaten 65
- One-Pot-Couscous mit Gemüse 93
- Paprika-Gurken-Raita 69
- Paprikaschiffchen mit Thunfisch 102
- Paprikasuppe mit Avocado 56
- Reispfanne mit Auberginen und Feta 82
- Sauerkrautsalat mit Tomate 67

Paprika

- Sizilianisches Putensteak 105
- Zitronenhähnchen mit Brokkoli 111
- Pastinakensuppe mit gerösteten Maronen 58
- Petersilienpesto 71
- Pfirsichsorbet 118
- Pflaume-Zimt-Smoothie 74
- Pikante Frühstücksmuffins 52
- Pilzrisotto mit Schweinefilet im Kräutermantel 115
- Pulled Pork 106
- Putenroulade mit Spinat-Feta-Füllung 109

Q**Quark**

- Banane-Nuss-Shake 48
- Thunfischfrikadellen 102

R

- Reispfanne mit Auberginen und Feta 82
- Rindfleisch-Bohnen-Eintopf 110

S

- Saftiger Marmorkuchen 127

Salat

- Feldsalat-Birnen-Smoothie 77
- Fruchtiger Fenchel-Erdbeer-Salat 63
- Honig-Senf-Röstkartoffeln mit buntem Salat 88
- Kartoffel-Power-Bowl 81
- Knackiger Chicorée-Orangen-Salat 67

- Sauerkrautsalat mit Tomate 67
- Schwedische Blaubeersuppe 120
- Sizilianisches Putensteak 105
- Spaghetti in Salbeibutter 94

Spinat

- Feines Kabeljaufilet mit Spinat 98
- Grüner Minze-Smoothie 74
- Kabeljau auf Paprikagemüse 102
- Putenroulade mit Spinat-Feta-Füllung 109
- Süßkartoffellasagne mit Spinat und Ricotta 112
- Vollkornlinguine mit Spinat und Tomaten 84
- Steakstreifen in Thymiansoße und Kartoffelstampf 114
- Südsee-Smoothie-Bowl 48

Süßkartoffel

- Süßkartoffel-Brownies 133
- Süßkartoffellasagne mit Spinat und Ricotta 112
- Süßkartoffeltoast mit Hüttenkäseaufstrich 47

T

- Thunfischfrikadellen 102

Tomaten

- Avocado-Shrimps-Salat mit frischen Kräutern 64
- Brotsalat nach Fairlight-House-Art 63
- Cremige Tomatensuppe mit Parmesan 62
- Dinkelfocaccia mit Tomaten 128
- Feines Kabeljaufilet mit Spinat 98
- Gemüse-Nudel-Gratin mit Ricotta und Walnüssen 84
- Gemüsepfanne mit Hackfleisch 105
- Herzhafter Tomate-Gurken-Smoothie 73
- Kalte mediterrane Gemüsesuppe 55
- Kartoffel-Power-Bowl 81
- Klassischer Guacamole-Dip 70
- Linsentopf mit Paprika und Kartoffeln 85
- Mediterrane Lachspäckchen 94
- Mediterrane Minestrone mit Nudeln 58
- Nudelsalat mit Thunfisch und fruchtigen Tomaten 65
- Pikante Frühstücksmuffins 52
- Pulled Pork 106
- Reispfanne mit Auberginen und Feta 82
- Rindfleisch-Bohnen-Eintopf 110
- Sauerkrautsalat mit Tomate 67
- Sizilianisches Putensteak 105
- Vollkornlinguine mit Spinat und Tomaten 84
- Wärmender Erbseneintopf 62
- Warmer Linsensalat mit Alaskaseelachs 100

V

- Veganer Schoko-Aufstrich 48
- Vollkornlinguine mit Spinat und Tomaten 84
- Vollkornspaghetti mit Brokkoli in cremiger Zitronensoße 86

W

- Wärmender Erbseneintopf 62
- Warmer Linsensalat mit Alaskaseelachs 100
- Weihnachtliche Cantuccini 135
- Winterliche Overnight-Oats 8

Wirsing

- Wirsing-Kartoffel-Bratlinge 82

Z

- Zimtbrötchen mit Pflaumensahne 134
- Zimtparfait mit Lebkuchensoße 122
- Zitronenhähnchen mit Brokkoli 111

Zucchini

- Gegrillte Süßkartoffel-Lachsspieße 96
- Gemüse-Nudel-Gratin mit Ricotta und Walnüssen 84
- Kartoffelauflauf mit Zucchini und Paprika 81
- Zucchini-Tagliatelle mit Limettenfrischkäse 87
- Zweierlei Spargel mit Kabeljaufilet in Thymianbutter 96
- Zwetschgen-crumble mit Vanillefräiche 117
- Zwiebelsuppe 60

Sachverzeichnis

A

Alpha-Synuklein 12
Aminosäure 13, 15, 17
Aufnahme, verzögerte 17

B

Ballaststoffe 35
Bewegungstherapie 19
Blut-Hirn-Schranke 14
Blutgerinnung 30
Botenstoff 15, 19
Bradykinase 11

C

Cholesterinspiegel 33

D

Darmbakterien 23
Darmmikrobiom 23
DOPA-Decarboxylase 15
Dopamin 11, 15–17, 19
Dopamin, künstliches 20
Dopaminagonisten 20
dopaminerg 12
Dopaminverlust 12

E

Einfachzucker
(Monosaccharide) 31
Eiweiß 17
Eiweiße 28

Energiebedarf 28
Ergotherapie 19

F

Fette 29
Fettsäuren, einfach
 ungesättigte 30
Fettsäuren, gesättigte 30
Fettsäuren, mehrfach
 ungesättigte 30
Flüssigkeitszufuhr 27
freie Radikale 33

G

Grundumsatz 28

H

Hirn-Darm-Achse 23
Hirnstimulation, tiefe 17
Hypomimie 11

K

Kohlenhydrate 31
Kraftsport 24
Kreta-Diät 27
Küche, mediterrane 27

L

L-DOPA 13–17, 19, 21
Lebensmittel, ballaststoffreiche 37
Lewy-Körperchen 12

M

Magen-Darm-Trakt 17
Makronährstoffe 28
MAO-Blocker 21
Mehrfachzucker
(Polysaccharide) 31
Mikrografie 11
Mikronährstoffe 32
Milchsäurebakterien 37

N

Nahrungseiweiß 16
Nucleus subthalamicus 17

O

Omega-3-Fettsäuren 30

P

Pepsin 17
Phenylalanin 13, 15
Physiotherapie 19
Probiotika 37
Protein 12–13, 17

R

Resistente Stärke 36
Risikofaktoren,
 kardiovaskuläre 23

S

Schlucktherapie 22
Schwitzen 15
Sekundäre Pflanzenstoffe 32
Sport 37
Sprachtherapie 22
Steifigkeit 15
Störungen, kognitive 13
Substantia nigra 11–13
Symptome 12

T

Training, aerobes 23
Training, anaerobes 24
Training, koordinatives 24
Tremor 11
Trypsin 17
Tyrosin 13, 15
Tyrosinhydroxylase 14

V

Verstopfung 22
Vitamine 34

Z

Zittern 15
Zweifachzucker
(Disaccharide) 31

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



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



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



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



www.trias-verlag.de/newsletter