

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Äpfel

- Chia-Pudding mit Zimtäpfeln 201

#### Aprikosen

- Fruchtiger Spitzkohl-Lachs-Salat 136

#### Aubergine

- Auberginen-Schollen-Röllchen 172
- Chicken Wings und Gemüse vom Grill 174
- Gegrillte Gemüsepackchen mit Hähnchenbrust 170
- Gemüsecurry mit Blumenkohlreis 183
- Schnelles Ratatouille 156

#### Avocado

- Eier-Wraps mit Lachs und Avocado 127
- Gegrillte Avocado 192
- Romanasalat mit Schweinefilet 143

### B

#### Basilikum

- Tomaten-Basilikum-Aufstrich 188

#### Beeren

- Brombeer-Joghurt mit Pistazien 200
- Chia-Kokos-Pudding mit Heidelbeeren 124
- Frozen Joghurt mit Heidelbeeren 202
- Himbeereis 200
- Himbeer-Mohn-Müsli mit Granola 124
- Kokos-Porridge mit Heidelbeeren 123
- Mandelporridge 126
- Nussmüsli mit Quark und Himbeeren 123
- Obstsalat mit Joghurt 202
- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 164
- Vanillejoghurt mit Brombeeren 122

#### Blumenkohl

- Blumenkohlcremesuppe mit Räucherforelle 149
- Blumenkohl-Nuggets mit Joghurt-Curry-Dip 163
- Blumenkohlreis 66
- Blumenkohlsteaks mit Knoblauch-Joghurt-Dip 166
- Blumenkohl-Tabouleh mit Hähnchen 185

- Chicken Teriyaki Bowl 152
- Gebackener Blumenkohlsalat 142
- Gemüsecurry mit Blumenkohlreis 183
- Geschmorte Rinderschulter mit Blumenkohlpuée 184
- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 164

#### Bohnen

- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 175
- Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten 164

#### Brokkoli

- Chicken Teriyaki Bowl 152
- Lauch-Brokkoli-Suppe 144
- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 164

Brombeer-Joghurt mit Pistazien 200

Burger Buns 133

### C

#### Champignons

- Gefüllte Champignons 156
- Lauch-Pilz-Quiche 179
- Möhrennudeln mit Pilzen 159

#### Chiasamen

- Chia-Kokos-Pudding mit Heidelbeeren 124
- Chia-Pudding mit Zimtäpfeln 201
- Chicken Teriyaki Bowl 152
- Chicken Wings und Gemüse vom Grill 174
- Chicorée-Orangen-Salat 140

### D

- Dickmilchsuppe, kalte, mit Tomaten-Oliven-Tatar 149

### E

#### Eier

- Burger Buns 133
- Eier-Hüttenkäse-Aufstrich 189
- Eier-Wraps mit Lachs und Avocado 127
- Eier-Wraps mit Schinken und Ziegenfrischkäse 129
- Gemüse-Lachs-Omelett 155
- Haferbrot 130
- Kokos-Toastbrot 131
- Lauch-Pilz-Quiche 179
- Radieschen-Spinat-Salat mit Ei 140
- Rührei mit Schnittlauch 126
- Sesambrotchen 132

- Shakshuka 129
- Spinat-Erbesen-Frittata mit Tomatensalat 158
- Spinatmuffins mit Feta 194
- Thunfisch-Ei-Salat 136
- Thunfisch-Frittata mit Rucolasalat 153
- Endiviensalat mit Pilzen 138

#### Erbesen

- Spinat-Erbesen-Frittata mit Tomatensalat 158

### F

- Feldsalat mit Grapefruit und Fenchel 139

#### Fenchel

- Feldsalat mit Grapefruit und Fenchel 139

#### Fisch

- Auberginen-Schollen-Röllchen 172
- Blumenkohlcremesuppe mit Räucherforelle 149
- Fruchtiger Spitzkohl-Lachs-Salat 136
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 175
- Hüttenkäse mit Gurken und Lachs 194
- Mangold-Lachs-Lasagne 180
- Schmorgurken mit Lachs 153
- Spinat-Wildlachs-Rolle als Vorspeise 178
- Thunfisch-Ei-Salat 136
- Thunfisch-Frittata mit Rucolasalat 153
- Überbackener Kabeljau mit Wirsing und Steckrübenpuée 182

#### Fleisch

- Blumenkohl-Tabouleh mit Hähnchen 185
- Chicken Teriyaki Bowl 152
- Chicken Wings und Gemüse vom Grill 174
- Eier-Wraps mit Schinken und Ziegenfrischkäse 129
- Gegrillte Gemüsepackchen mit Hähnchenbrust 170
- Geschmorte Rinderschulter mit Blumenkohlpuée 184
- Hackfleisch-Spitzkohl-Pfanne 170
- Hähnchen-Salat-Wraps 196
- Hühnersuppe mit Zucchininudeln 148
- Lauch-Pilz-Quiche 179
- Möhrennudeln mit Pilzen 159

- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 152
- Romanasalat mit Schweinefilet 143
- Salamipizza 171
- Tomatensuppe mit Hackbällchen 147
- Frozen Joghurt mit Heidelbeeren 202

**G**

- Gazpacho 144
- Gemüsechips 67
- Gemüsecurry mit Blumenkohlreis 183
- Gemüse-Lachs-Omelett 155
- Gemüsenudeln 66
- Gemüsepäckchen, gegrillte, mit Hähnchenbrust 170
- Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten 164
- Gemüsepüree 67
- Griechischer Salat mit Fetawürfeln 139
- Grünkohlchips mit Paprika 197

**Gurke**

- Blumenkohl-Tabouleh mit Hähnchen 185
- Gazpacho 144
- Griechischer Salat mit Fetawürfeln 139
- Hähnchen-Salat-Wraps 196
- Hüttenkäse mit Gurken und Lachs 194
- Schmorurken mit Lachs 153

**H**

- Hackfleisch-Spitzkohl-Pfanne 170
- Haferbrot 130
- Hähnchen-Salat-Wraps 196
- Himbeereis 200
- Himbeer-Mohn-Müsli mit Granola 124
- Hühnersuppe mit Zucchininudeln 148
- Hüttenkäseballchen, gebackene 191
- Hüttenkäse mit Gurken und Lachs 194

**J****Joghurt**

- Blumenkohl-Nuggets mit Joghurt-Curry-Dip 163
- Blumenkohlsteaks mit Knoblauch-Joghurt-Dip 166
- Brombeer-Joghurt mit Pistazien 200
- Frozen Joghurt mit Heidelbeeren 202

- Obstsalat mit Joghurt 202
- Tofu-Gemüse-Spieße mit Rosmarin-Dip 167
- Vanillejoghurt mit Brombeeren 122

**K**

- Kabeljau, überbackener, mit Wirsing und Steckerübenpüree 182

**Käse**

- Blumenkohl-Nuggets mit Joghurt-Curry-Dip 163
- Burger Buns 133
- Eier-Hüttenkäse-Aufstrich 189
- Eier-Wraps mit Schinken und Ziegenfrischkäse 129
- Gebackene Hüttenkäseballchen 191
- Gefüllter Mozzarella 192
- Gegrillte Avocado 192
- Gegrillter Romanasalat 138
- Griechischer Salat mit Fetawürfeln 139
- Salamipizza 171
- Spinatmuffins mit Feta 194
- Spitzkohl-Möhren-Auflauf 166
- Tomaten-Basilikum-Aufstrich 188
- Vegetarische Lasagne 162
- Zucchini gratin 167
- Zuchinischritten mit Meerrettichcreme 169

**Kohlrabi**

- Minestrone 146

**Kokos**

- Chia-Kokos-Pudding mit Heidelbeeren 124
- Gemüsecurry mit Blumenkohlreis 183
- Kokos-Porridge mit Heidelbeeren 123
- Kokos-Quark-Creme mit Clementinen 122
- Kokos-Toastbrot 131
- Schokoeis am Stiel 200

**Kräuter**

- Gebackener Blumenkohlsalat 142
- Kräuter-Möhren-Brot 131
- Kräuterquark 189
- Rosmarin-Focaccia 132
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuterquark 155
- Kräuterforelle, gegrillte, mit Dicke-Bohnen-Salat 175

**Kürbis**

- Kürbisaufstrich 188
- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 164

**L****Lachs**

- Eier-Wraps mit Lachs und Avocado 127
- Fruchtiger Spitzkohl-Lachs-Salat 136
- Gemüse-Lachs-Omelett 155
- Hüttenkäse mit Gurken und Lachs 194
- Mangold-Lachs-Lasagne 180
- Schmorurken mit Lachs 153
- Spinat-Wildlachs-Rolle 178
- Lasagne, vegetarische 162
- Lauch**
- Lauch-Brokkoli-Suppe 144
- Lauch-Pilz-Quiche 179
- Leinsamen**
- Kokos-Porridge mit Heidelbeeren 123
- Low-Carb-Baguette 133

**M****Mandeln**

- Haferbrot 130
- Himbeer-Mohn-Müsli mit Granola 124
- Kokos-Toastbrot 131
- Kräuter-Möhren-Brot 131
- Low-Carb-Baguette 133
- Mandelporridge 126
- Möhren-Mandel-Aufstrich 191
- Rosmarin-Focaccia 132
- Sesambrotchen 132
- Walnuss-Quark-Brot 130
- Mangold-Lachs-Lasagne 180
- Minestrone 146

**Möhren**

- Kräuter-Möhren-Brot 131
- Möhren-Mandel-Aufstrich 191
- Möhrennudeln mit Pilzen 159
- Rote-Bete-Suppe 143
- Spitzkohl-Möhren-Auflauf 166
- Überbackene Möhren mit Sesamspinat 178
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuterquark 155
- Mozzarella, gefüllter 192

**N****Nüsse**

- Endiviensalat mit Pilzen 138
- Nussmüsli mit Quark und Himbeeren 123
- Walnuss-Quark-Brot 130

**O**

- Obstsalat mit Joghurt 202
- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 164

**Oliven**

- Kalte Dickmilchsuppe mit Tomaten-Oliven-Tatar 149
- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 152

**P****Paprika**

- Chicken Wings und Gemüse vom Grill 174
- Gazpacho 144
- Gefüllte Champignons 156
- Schnelles Ratatouille 156
- Shakshuka 129

**Pilze**

- Endiviansalat mit Pilzen 138

**Q****Quark**

- Haferbrot 130
- Himbeereis 200
- Kokos-Quark-Creme mit Clementinen 122
- Kräuterquark 189
- Low-Carb-Baguette 133
- Nussmüsl mit Quark und Himbeeren 123
- Walnuss-Quark-Brot 130
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuterquark 155

**R**

- Radieschen-Spinat-Salat mit Ei 140

Ratatouille, schnelles 156

**Ricotta**

- Gegrillte Wassermelone mit Ricottanocken 201
- Rinderschulter, geschmorte, mit Blumenkohlpüree 184

Romanasalat, gegrillter 138

Romanasalat mit Schweinefilet 143

Rosmarin-Focaccia 132

Rote-Bete-Suppe 143

**Rucola**

- Thunfisch-Frittata mit Rucolasalat 153
- Rührei mit Schnittlauch 126

**S**

Salamipizza 171

Schmorgurken mit Lachs 153

Schokoeis am Stiel 200

Sesambrötchen 132

Shakshuka 129

**Spinat**

- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 152
- Radieschen-Spinat-Salat mit Ei 140
- Spinat-Erbsen-Frittata mit Tomatensalat 158
- Spinatmuffins mit Feta 194
- Spinat-Wildlachs-Rolle 178
- Überbackene Möhren mit Sesamspinat 178
- Vegetarische Lasagne 162

**Spitzkohl**

- Hackfleisch-Spitzkohl-Pfanne 170
- Spitzkohl-Lachs-Salat, fruchtiger 136
- Spitzkohl-Möhren-Auflauf 166

**Steckrüben**

- Überbackener Kabeljau mit Wirsing und Steckrübenpüree 182

**T**

Thunfisch-Ei-Salat 136

Thunfisch-Frittata mit Rucolasalat 153

Tofu-Gemüse-Spieße mit Rosmarin-Dip 167

**Tomaten**

- Auberginen-Schollen-Röllchen 172
- Gazpacho 144
- Gegrillte Avocado 192
- Gemüsepfanne mit Bohnen und Tomaten 164
- Griechischer Salat mit Fetawürfeln 139
- Hähnchen-Salat-Wraps 196
- Kalte Dickmilchsuppe mit Tomaten-Oliven-Tatar 149
- Salamipizza 171
- Schnelles Ratatouille 156
- Shakshuka 129
- Thunfisch-Ei-Salat 136
- Tofu-Gemüse-Spieße mit Rosmarin-Dip 167

- Tomaten-Basilikum-Aufstrich 188
- Tomatensalat 158
- Tomatensuppe mit Hackbällchen 147
- Zoodles-Salat mit Rösttomaten 137
- Zucchini gratin 167

**V**

Vanillejoghurt mit Brombeeren 122

**W**

Walnuss-Quark-Brot 130

**Wassermelone**

- Gegrillte Wassermelone mit Ricottanocken 201
- Obstsalat mit Joghurt 202

**Wirsing**

- Überbackener Kabeljau mit Wirsing und Steckrübenpüree 182

**Z****Zitrusfrüchte**

- Chicorée-Orangen-Salat 140
- Feldsalat mit Grapefruit und Fenchel 139
- Kokos-Quark-Creme mit Clementinen 122
- Zoodles-Salat mit Rösttomaten 137

**Zucchini**

- Gefüllte Champignons 156
- Gegrillte Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust 170
- Gemüse-Lachs-Omelett 155
- Hühnersuppe mit Zucchini nudeln 148
- Minestrone 146
- Schnelles Ratatouille 156
- Tofu-Gemüse-Spieße mit Rosmarin-Dip 167
- Vegetarische Lasagne 162
- Zoodles-Salat mit Rösttomaten 137
- Zucchini gratin 167
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuterquark 155
- Zucchini schnitten mit Meerrettichcreme 169

## Stichwortverzeichnis

### A

ACCORD 29  
 ACE-Hemmer 31  
 Adipositas 14, 25, 49  
 Adipositas-Epidemie 47  
 Adrenalin 31  
 Aktivität, körperliche 35, 37, 110  
 Alkohol 83  
 Alkoholabhängigkeit 85  
 Alkoholabstinenz 85  
 Alkoholkonsum 84  
 – moderater 86  
 Aprikosen 27  
 ARIC-Studie 68  
 AT1-Blocker 31  
 Atkins-Diät 61  
 Atkins, Robert 61  
 Ausdauertraining 35, 38, 53, 110  
 Ausfallschritte 94  
 Avocado 27, 50

### B

Banting, Frederick Grant 61  
 Banting, William 60  
 Bauchmuskulatur, gerade 93  
 Bauchspeicheldrüse 19, 76  
 Baukasten zur  
   Diabetesrückbildung 111  
 Bausteine, zehn 106  
 Beeren 26  
 Belastungs-EKG 39  
 Best, Charles 61  
 Betablocker 31  
 Beta-Hydroxybutyrat 63, 99  
 Betazellen 23  
 – der Bauchspeicheldrüse 19  
 Biorhythmus 71  
 Bliss Point 49  
 Blutdruck 31  
 – erhöhter 22  
 Blutdruckmedikamente 100  
 Blutfette 30  
 Bluthochdruck 30, 81, 85  
 Blutzucker 18, 19  
 Blutzuckersenkung 29  
 Blutzuckerspiegel 18, 19  
 Blutzucker Verlauf 57  
 Blutzuckerwert 18, 28  
 Blutzuckerwirksamkeit 98  
 Body-Mass-Index (BMI) 23  
 Borg-Skala 39  
 Butterfly 95

### C

CGM (Glukosemessung) 98  
 Cholesterin 47  
 Cholesterindogma 47  
 Cholesterinwerte 44

Chrononutrition 71  
 Cluster 18, 23  
 Cluster 1 24, 90, 102  
 Cluster 2 24, 90, 102  
 Cluster 3 24, 90, 103  
 Cluster 4 25, 91, 103  
 Cluster 5 25, 91, 104  
 Covid-19 14

### D

Darmflora 21  
 Demenz 14  
 De-novo-Lipogenese 59  
 Diabetes, milder 91  
 Diabetesregister 14  
 Diabetesrisiko 14, 54  
 Direct-Studie 77  
 DMP (Disease Management  
   Programm) 17

### E

Eiververzehr 44  
 Eiweiß 45, 53  
 Eiweißshakes 75, 76  
 Energiedichte 48, 52  
 Ernährungsempfehlungen 47  
 Ernährungsregeln 52

### F

Fake News 68  
 Fast Food 48, 70  
 Fehlernahrung 21  
 Fett 47  
 Fettqualität 50  
 Fettreduktion 50  
 Fettsäuren, einfach ungesättigte  
   50  
 Fettverbrennung 22, 99  
 Fettverzehr 45  
 Fisch 50, 51, 53  
 Fleisch 45  
 Fleischersatzprodukte 45  
 Formula-Diät 75 f., 79, 106

### G

Gannon, Mary C. 56  
 Gemüsechips 67  
 Gemüsenudeln 66  
 Gemüsepüree 67  
 Geschmacksverstärker 48  
 Gewichtsabnahme 75, 76  
 Gewichtsreduktion 78  
 Gewichtsstabilisierung 99  
 Glukose 18, 49  
 GLUT4-Transporter 18  
 Glykämische Last 61, 97, 98  
 Glykämischer Index 61, 97

### H

Hall, Kevin 75  
 HbA<sub>1c</sub> 29  
 HbA<sub>1c</sub>-Wert 12  
 HDL-Cholesterin 32, 33  
 Hercberg, Serge 80  
 Herzinfarkt 14, 16  
 Herzinfarktrisiko 30, 50  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 68,  
   81, 84  
 High-Fat-Ernährung 70  
 HIIT (Hochintensives  
   Intervalltraining) 99  
 HOMA-Index 19, 23, 25  
 Hülsenfrüchte 45  
 Hydrochlorothiazid (HCT) 31  
 Hypertrophietraining 40, 103, 110

### I

Inkinen, Sami 63  
 Insulin 18, 22  
 Insulinresistenz 18, 19, 21, 24,  
   25, 59  
 Insulinspiegel 19, 22  
 Insulintherapie 16, 55  
 Insulinwirksamkeit 19  
 Intervallfasten 71, 72, 107

### J

Jenkins, David 61  
 Jo-Jo-Effekt 75

### K

Kaffee 51  
 Keto-Flu 104  
 ketogene Diät 65  
 ketogene Ernährung 63, 64, 107  
 Ketonkörper 64, 99  
 – Messung 99  
 Ketose 63, 64  
 Keys, Ancel 47  
 Kniebeuge 94  
 Kohlenhydrate 21, 49  
 Kohlenhydratreduktion 102  
 Kohlenhydratwert 97  
 Kohlenhydratzufuhr 52  
 Kokosmehl 67  
 Kraftausdauertraining 40, 110  
 Krafttraining 35, 40, 53, 92, 110  
 Kraftübungen 110  
 Krankenkasse 16  
 Krebserkrankungen 14  
 Krebsrisiko 23

### L

LADA (Late-Onset Autoimmune  
   Diabetes in the Adult) 24  
 LDL-Cholesterin 32

- Lebensmittelkennzeichnung 82  
Leberverfettung 15, 65, 77, 79  
Liegestütze, halbe 95  
Lipoprotein(a) 33  
LOGI-Methode 62  
Low Carb 55 ff.  
Low-Carb-Brot 52  
Ludwig, David 62, 78
- M**  
Mahlzeitenersatz-Therapie 75, 106  
Mandelmehl 67  
Medikamente,  
  blutzuckersenkende 101  
Mendelsche Randomisierung 58  
Metformin 12, 101  
Methylcellulose 82  
MET (metabolisches Äquivalent)  
  37  
Milchfett 50  
Milchprodukte, fettarme 46  
Morbi-RSA 16  
Muskularbeit 37
- N**  
Neutralfette (Triglyzeride) 51  
Noakes, Timothy 35  
Non-HDL-Cholesterin 22, 32  
Noorden, Carl von 61  
Nüchternblutzucker 19  
Nüchterninsulinspiegel 19  
Nüsse 45, 50  
Nutri-Score 80  
Nuttall, Frank Q. 56
- O**  
Öle 53  
Olivenöl 50, 53  
Omega-3-Fettsäuren 45, 51
- P**  
Papaya 26
- personalisierte Medizin 23  
pflanzliche Lebensmittel 46  
Plaques 28  
Polyneuropathie, diabetische 14  
Prädiabetes 28  
Prevention First 7, 15, 52
- R**  
Raeven, Gerald 61  
Rauchen 30, 36  
Remnants 32  
Risikoabschätzung 106  
Risikoberechnung 91  
Risikofaktoren 30  
Risikofaktor, genetischer 58  
Risikomanagement 28  
Rohkost 76, 79  
Rückenstabilisation 93  
Rückfall 100  
Ruderübung 95
- S**  
Salzreduktion 81  
Schlafmangel 21  
Schlaganfall 14, 16  
Sicherheits-Check 91  
Spiroergometrie 39, 106  
Sport 34, 36  
Sportprogramm 38, 90, 96  
stärkereiche Lebensmittel 47  
Statine 32  
Stress 21  
Sugar Infographics 97  
Süßstoffe 104
- T**  
Tagesprotokoll 100  
Tau-Fibrillen 21  
Taylor, Roy 76  
Theraband 96  
TOFI 25  
Trainingsprogramm 96
- Transfette 53  
Trans-Fettsäuren 50  
Triglyzeride 23, 51  
Typ-1-Diabetes 18, 24  
Typ-2-Diabetes 18 ff., 25
- U**  
Übergewicht 14, 49  
ultraprozessierte Nahrungsmittel  
  48  
Unterzuckerung 87, 101  
Unwin, David 97
- V**  
Very-Low-Carb 107  
Very-Low-Carb-Ernährung 64  
Virta Health 63, 64  
Vitamin D 54  
Vitamin-D-Mangel 54  
Vollkornbrot 99  
Vollkornprodukte 46
- W**  
Walnüsse 50  
Wassermelone 27  
Wein 87  
Women's Health Study 50  
Worm, Nicolai 56, 62
- Y**  
Yki-Järvinen, Hannele 65
- Z**  
Zirkeltraining 40, 110  
Zitrusfrüchte 27  
zuckerarme Früchte 27  
Zuckeraustauschstoffe 104  
Zuckerlöfzeltabellen 81, 97  
Zuckerreduktion 81  
Zweirad-Hypothese 76