

Sachverzeichnis

A

Abendessen 125
Abhängigkeits-Aspekt 25, 30, 46, 194
Ablenkungen 67
Ahornsirup-Sesam-Cashewkerne 153
Akzeptanz 19, 60
Alkohol 102, 116
Analyse der Ernährungsmuster 21
Anrichten 72
Arbeit 88
Aromarad 179
Aromen 175
Aromenkombinationen 178
Aufmerksamkeit 63
Ausrutscher 184

B

Basis 125
Bauchspeicheldrüse 97
Beilagen 160
Beleuchtung 72
Belohnung 43
Belohnungsverhalten 40
Bestrafung 48
Bewertung 20
Bewusstsein 34, 202
Blumenkohl-»Popcorn« 163
Blumenkohlpizza 131, 146
Blumenkohlreis 127
Blumenkohlreis im Bibimbap-Stil 128
Blumenkohlreis im Curry-Stil 130
Blumenkohlreis im Mexi-Cali-Stil 129
Blumenkohlreis im Multitasking-Stil 131
Blumenkohlreis-Bowl 145
Blutzucker 97, 109
Braut-Phänomen 53
Brief 57
Budget 112
Buttermilch-Pfannkuchen 151

C

Cashewdrink 167
Chia-Samen-Pudding 150
Chinesisches Hähnchensalat-Dressing 137
Cortisol 67, 99

D

Darmschleimhaut 103
Dauer-Diäthaltende 26
decision fatigue 79
Denkmuster 74
Denkweise 47
Diabetes 110
Dips 158
Dressings 133
Druck 78

E

Einfache Pestosauce 134
Einfache Schokosauce 165
Einstellung 48
Eintönigkeit 172
Entscheidungen 35, 67, 78–79, 202
Entscheidungsmüdigkeit 79, 199
Ernährungsmuster, Zusammenhänge 32
Ernährungstherapieplan 101
Ernährungsweisen 34
Erreichen des Ziels 195
Erwartungen 49
Ess-Muster 34
Essensrituale 91
Essplatz 88
Essverhalten 18

F

Fehler 18
 Fettspeicherung 98
 Frühstück 147
 Furcht vor Beliebigkeit 27, 43

G

Gebackene Frittatamuffins 147
 Gegenregulatorisches Essen 36
 Gegenwart 50
 Ge grillter Sesam-Spargel 162
 Gehirn 66
 Gemüse 174
 Gemüsestick-Trick 73
 Genießen mit allen Sinnen 71
 Genuss 187, 198
 Gerösteter Sesam-Ingwer-Rosenkohl 161
 Geschmacksrichtungen 179
 Geschwindigkeit 71, 198
 Getreide 102
 Gewohnheiten 172
 Ghrelin 99
 Gluten 102
 Glykogen 98
 Grundausrüstung Küche 84
 Grundausrüstung Kühlschrank 83
 Grundlage 125

H

Harmoniebedürfnis 26
 Himbeerriegel 148
 Hintertürchen, Offenhalten 188
 Hormone 96
 Hülsenfrüchte 102

I

Ich, zukünftiges 50, 194, 199
 Implementations-Intention 190, 194
 Insulin 98
 Insulinspiegel 109
 Isoflavon 104

K

Kalorien 108
 Kartoffeln 102
 Knoblauch-Weißwein-Vinaigrette 141
 Knoblauchcreme-Dressing 137
 Kochen 82
 Kohlenhydrat-Austauschprogramm 110
 Kohlenhydrat-Portionen 111, 117
 Kohlenhydrat-Wechselkurs 126
 Kohlenhydratbedarf 110
 Kohlenhydrate 100–101, 108
 Kohlmix 127
 Kommunikation 63, 197
 Konsequenzen 50
 Konsistenzen 177
 Kontrolle 28
 Körpergefühl 75
 Kräftiges Apfelessig-Senf-Dressing 141
 Kühlschrank-Grundausrüstung 83
 Kurkuma-Tahinsauce 139
 Kurzfristigkeit 52, 69

L

Langfristigkeit 52, 69
 Lebensmittel, erlaubte 101, 106
 Lebensmittelverpackungen 117
 Lebensmittelverschwendung 86
 Lektine 103
 Leptin 99
 Loslassen 188
 Low-Carb 112

M

Messpegel 65
 Milchprodukte 102
 Misserfolge 39
 Mitgefühl 18, 39
 Mittagessen 125
 Moral 187
 Moralische Lizenzierung 186
 Motivation 61, 194
 Multitasking 67

N

Nachtschattengewächse 103
Neigungen 31
Neural priming 173
Nudel-Bowl 143

O

Oliventapenade 159
Orangen-Rosmarin-Pekannüsse 154
Organisation 93
Oxytocin 96

P

Paleo-Ernährung 112
PFC 66, 173
Phasen des Plans 102
Pochiertes Hähnchen 142
Präfrontaler Cortex 66, 77
Present Bias 50
Priming-Effekt 173
Protein-Zutat 142
Psyche 47

R

Realität 61
Rechtfertigung 188
Rechtmacherei-Falle 23, 26, 41, 192
Reframing 189, 194
Restaurantbesuch 82, 90
Rezepte 121
Rosenkohlchips 155
Röstpilze 160
Routine 172
Rückfälle 186

S

Saison 174
Sättigungsgefühl 64
Saucen 133
Schamspirale 20, 38
Scharfer Avocadodip 158
Scharfes Thai-Dressing 138
Schlaf 70
Schnelle Currysauce 136
Schoko-Avocado-Pudding 166
Schoko-Orangen-Energiebällchen 156
Schulduzuweisungen 35, 189
Schwarzweißdenken 38
Selbst-Gespräch 18
Selbstannahme 39, 86, 194
Selbstbeschränkung 62
Selbsterkenntnis 190
Selbstkontrolle 38, 79
Selbstkritik 35, 39, 197
Selbstregulation 190
Selbstsabotage 189
Signale des Körpers 63, 66
Sinne 71
Snacks 87, 152
Soja 102
Sojaprodukte 104
Sorge vor Beliebigkeit 23, 192
Stress 99, 186
Sucralose 117
Super-simpler Smoothie 150
Supermodel-Begegnung 185
Süßes, Vorliebe 50
Süßigkeiten 165
Süßkartoffel-Ringelpommes 164
Süßungsmittel 102

T

Tahinsauce 133
Test, Essmuster 22
Trennung 35

U

Überessen 64
 umami 176
 Umdeutung 189
 Unterwegs 89

V

Veggie-Bolognese 134
 Vergleiche 185
 Verlockungen 52
 Versuchungen 81
 Vertrauensprobleme 22, 25, 40, 191
 Verzicht, Phase 1 103
 Vision 58, 200
 Völlegefühl 64
 Voraussicht 81
 Vorbereitung 85, 124
 Vorkehrungen 80
 Vorratsschrank-Grundausstattung 84
 Vorstellung 49

W

Was-soll's-Effekt 36
 Wechselbad-Muster 24, 29, 45, 193
 Wenn-dann-Plan 190
 Werte 49

Willenskraft 38, 66, 78, 199
 Willenskrafterschöpfung 79
 Wochen-Speiseplan 169
 Wochenmarkt 70, 174
 Wohlfühleffekt 51
 Wunsch nach Kontrolle 24, 28, 44, 193
 Wünsche 49, 54, 63, 69
 Würzige Nussmischung 152
 Würziger Kohlmix 127
 Würziger Kohlmix-Salat 144
 Würzsaucen 158

Z

Zahnreinigung 92
 Ziele 49, 58, 69
 Ziele, Realitäts-Check 60
 Zitronen-Kräuter-Vinaigrette 140
 Zitronen-Mohn-Bällchen 157
 Zoodles 126
 Zubereitung 175
 Zucchini nudeln 126
 Zucker 102
 Zucker, Pseudonyme 85
 Zuhören, aktives 63
 Zukunft 50
 Zutaten-Paare 178
 Zutatenliste 117