

## Register und Rezeptverzeichnis

**A**

- Acesulfam 12
- Algenpolysaccharide 23
- Apfel**
  - Grießauflauf mit Äpfeln 97
  - Kartoffelgratin mit Apfel 91
  - Porridge mit gedünstetem Apfel 35
- Aprikosen-Joghurt 36
- Asia-Reis-Pfanne 76
- Aspartam 12
- Aufgespießte Schinkenröllchen 47

**B**

- Backerbsensuppe 49
- Bakterienwiese 23
- Banane 18
- Bärlauchpesto 69
- Basilikum 24
- Basilikum-Orangen-Pesto 69
- Beschwerden 10
- Bewegung 24
- Blättertieg 58
- Bolognese**
  - Gemüse 66
  - Weiße 65
- Brötchen 114
- Brottrunk 27
- Bulgurbällchen 78

**C**

- Carrageen 23
- Chicoree-Kresse-Salat mit Speck 56
- Cole Slaw 56
- Couscous**
  - mit Kokos 94
  - mit Kräutern 79
- Couscous-Salat 79
- Cyclamat 12
- Cyclohexylsulfaminsäure 12

**D**

- Darmzotten 11
- Depressionen 15
- Dickdarm 11
- Dinkelbaguette 113**
  - mit Kräutern 113
  - mit Oliven 113
  - mit Speck 113
- Dinkelstangen mit Käse-Dipp 44

Disaccharide 12

Duftsterne 111

Dünndarm 11

**E**

- Ei**
  - Eier im Glas 38
  - Eisbergsalat mit Schnittlauch 54
  - Italienisches Rührei 38
  - Käse-Ei-Creme 33
  - Kartoffelsalat mit Ei 93
  - Pancakes 38
  - Rhabarber-Schmarren 94
  - Schinkennudeln mit Ei 65
- Eisbergsalat mit Schnittlauchdressing 54
- Eisen 27
- Eisspezialitäten 99
- E-Nummern 12, 23
- Erdbeer-Minz-Eis 99
- Ernährungsumstellung 22

**F**

- Fertigprodukte 23
- Fettersatz 23
- Fettsäuren 17
- Fisch im Päckchen 86
- Fisch, gebraten 89
- Fischfrikadellen 88
- Fischstäbchen 86
- Fleischbällchen, Mini- 80
- FOS 17, 23
- Frikadellen 80
- Fruchtzucker 12
- Fructooligosaccharid 17
- Fruktooligosaccharid 23
- Fruktose 12, 17
- Fruktoseintoleranz 10
  - hereditäre 17
  - intestinale 17
- Fruktosesirup 17

**G**

- Galaktose 12
- Geflügel**
  - Hühnersuppe mit Reis 50
  - Geschnetzeltes von der Pute 83
  - Putendöner 60
  - Stärkende Hühnerbrühe 49
- Geleewürfel 101

- Gemüsebolognese 68
- Gemüsebrühe 48
- Gerstentee 28
- Geschnetzeltes von der Pute 83
- Getränke 22
- Gewürze 24
- Glukose 12
- Glukosetransporter 17
- Goldkugeln 111
- Grießauflauf mit Äpfeln 97
- Grießbrei 96
- Gurken-Dill-Salat 54
- Gurken-Lachs 89
- Gurkencreme 89

**H**

- Hähnchen, Sahne- 84
- Hähnchenschenkel 84
- Hörnchen, gefüllte 113
- Hühnerbrühe, stärkende 49
- Hühnersuppe mit Reis 50
- Hackbraten, griechischer 82
- Hafer-Popp-Riegel 101
- Hemicellulose 23
- Hot dog 59

**I**

- Ingwer 25
- Inulin 12, 17, 23
- Isomalt 12

**J**

- Johannisbrotkernmehl 23

**K**

- Käse-Ei-Creme 33
- Käse-Knabber-Spieß 45
- Körperkontakt 26
- Kümmel 24
- Kürbis-Kartoffel-Puffer 91
- Kürbis-Kokos-Suppe 52
- Kürbismuffins mit Schinken 62
- Kakao 40
- Kalzium 27
- Kartoffeln**
  - Fisch im Päckchen 86
  - Griechischer Hackbraten 82
  - Kürbis-Kartoffel-Puffer 91
  - Kartoffel-Zucchini-Muffins 63

- Kartoffelgratin mit Äpfeln 91
- Kartoffelpuffer mit Lachs 87
- Kartoffelsalat mit Gurke 92
- Kartoffelsuppe mit Schinkenwürfeln 51
- Ofenkartoffeln 93
- Pommes frites 92
- Rosmarin-Knusperekartoffeln 84
- Süßkartoffelbrei 90
- Kindertagesstätte 29
- Kirsch-Lassi 43
- Kirschtorte 106
- Knäckebrot, süß 44
- Knusperbrötchen 114
- Knusperschnitzelchen 83
- Kohlenhydrate 11–12
- Kohlenstoffdioxid 17
- Kokos**
- Kürbis-Kokos-Suppe 52
- Kokos-Baisers 109
- Kokos-Bananen-Milch 40
- Kokos-Couscous 94
- Kokos-Knusper-Stäbchen 86
- Kokos-Kuchen 108
- Müsli 37
- Milchreis 98
- Kokos-Milchreis 98
- Kräuter 24
- Kräuter-Couscous 79
- Kräuterbaguette 113
- Kräuterbombe 33
- Kräuterbrei 90
- Kräutercreme mit Knusperkrustis 53
- Kraftsuppen 28
- Krautsalat 56
- Kurkuma 24

**L**

- Lachssoße 64
- Lactit 12
- Laktase 14
- Laktat 13
- Laktose 11–13
- Laktose-Monohydrat 13
- laktosefreie Produkte 16
- Laktoseintoleranz 10, 15
- Lasagne 67
- mit Auberginen 67
- Lassi 43
- Laugen-Käse-Spieß 47
- Laugnbrezel**
- mit Radieschen und Pinienkernen 47
- mit Schnittlauch 47
- Liebstöckel 25

- Limonade, selbst gemacht 43
- Lipide 11

**M**

- Möhren**
- Cole Slaw 56
- Kürbis-Kokos-Suppe 52
- Lieblingnudeleintopf 50
- Möhren-Frischkäse-Creme 33
- Möhrensalat mit Sesam 54
- Sandwich nach englischer Art 44
- Müsli 37
- Magen 11
- Magermilchpulver 13
- Magnesium 27
- Maisstärkeisirup 17
- Majoran 25
- Maltit 12
- Maltisirup 12
- Maltose 12
- Malzzucker 12
- Mannit 13
- Massage 26
- Milchreis mit Orange 98
- Milchsäure 13
- Mineralstoffe 11
- Mini-Tartelettes**
- Grundrezept 61
- mit Forellencreme 61
- mit Rohschinken 62
- mit Ziegenkäse 62
- Molkepulver 13
- Monosaccharide 12
- Mund 11

**N**

- Nachtruhe 22
- Nahrungsmittelallergie 10
- Nahrungsmittelintoleranz 10
- Nervensystem 11
- Nudeln**
- Gemüsebolognese 66
- Lasagne 69
- Lasagne mit Auberginen 69
- Lieblingsnudeleintopf 50
- Nudel-Pilz-Auflauf 66
- Nudelsalat 70
- Schinkennudeln 65
- Spaghetti mit Lachssoße 64
- Spaghetti mit Tomatensoße 64
- Weiße Bolognese 65
- Nutrasweet 12

**O**

- Ofenkartoffeln 92
- Ofenpizza 72
- Oligosaccharide 12
- Olivenbaguette 113
- Orangenmuffins 105
- Orangenschale 25
- Oregano 25

**P****Pancakes**

- mit Banane und Kokos 39
- mit Zimt 38

**Pastinake**

- Gemüsebolognese 66
- Kartoffelsuppe mit Schinkenwürfeln 51
- Lieblingsnudeleintopf 50
- Pastinakensuppe mit Minze 53
- Risi Bisi 75

- Tofu-Burger 60
- Weiße Bolognese 65

- Pektine 23

**Pesto 69**

- Bärlauch 69
- Basilikum-Orangen 69
- Petersilie-Pecorino 69
- Petersilie 25

**Pfannkuchen 100**

- mit Räucherlachs 100
- mit Schinken 100

- Pfannkuchensuppe 49

- Pflanzengummis 23

- Pflanzenschleime 23

- Pinza 115

- Pizzabrötchen 73

- Pizzaschnecken 73

- Pizzateig, Grundrezept 71

- Polentaecken 102

- Polyfructose 23

- Polysaccharide 12

- Pommes frites, selbst gemacht 93

- Porridge 35

- Porridge mit gedünstetem Apfel 35

- Proteine 11

- Pute, Geschnetzeltes 83

- Putendöner 60

**R**

- Raffinose 12

- Reiswaffel mit Sauerkirschmarmelade 101

- resistente Stärke 23

- Rhabarber-Schmarren 94

- Rhabarberkuchen 108

Risi Bisi 75  
 Risotto, cremiges 74  
 Risotto, Kräuter 75  
 Rosmarin 25  
 Rucksackmännchen 10  
 Rübenzucker 12  
 Rührei 38

**S**

Saccharin 12  
 Sahne-Hähnchen 84  
 Sandkuchen mit Vanille 103  
 Sandwich nach englischer Art 44

**Schinken**

– Schinkennudeln 65  
 – Aufgespießte Schinkenröllchen 47  
 – Bunt belegte Ofenpizza 72  
 – Eisbergsalatvariante 54  
 – Kürbismuffins mit Schinken 62  
 – Kartoffelsuppe mit Schinkenwürfeln 51  
 – Mini-Tartelettes mit Rohschinken 62  
 – Nudelsalat 70  
 – Pfannkuchen 100  
 – Pizzabrötchen 73  
 – Pizzaschnecken 73  
 – Risi Bisi 75  
 – Schinken, müder 58  
 Schnitzel Wiener Art 80  
 Schnitzelchen, Hähnchen 83  
 Schoko-Cookies 109  
 Schoko-Poppie-Waffeln 110  
 Schokoeis 99  
 Schokoladencreme 34

Schokoladenkuchen 104  
 Schulkantine 29  
 Selbst gemachte Limonade 43  
 Semmelschnitten 94  
 Senf-Bechamel 78

**Soßen**

– Bechamelsoße 69  
 – Kräutersoße 92  
 – Lachsoße 64  
 – Senf-Bechamel 78  
 – Senfsoße 87  
 – Tomatensoße 64  
 Sorbit 13  
 Spaghetti 64  
 Speckbaguette 113  
 Spinatbrötchen 73  
 Spinatsalat mit Knusperkernen 55  
 Spurenelemente 11  
 Stärke 12  
 Stress 24  
 Süßes Knäckebrot 44  
 Süßkartoffelbrei 90  
 Süßungsmittel 12

**T**

Thaumatococcus 12  
 Thymian 25  
 Thymian-Pfannkuchen 100  
 Tofu-Burger 60  
 Toleranzschwelle 15, 18  
 Tomatencremesuppe 64  
 Tomatensoße 64  
 Traubenzucker 12, 17

Trinken 22  
 Trockenmilch 13

**V**

Vanillemilch 41  
 Verdauung 10  
 Verdauungsenzyme 10  
 Verwertungsstörungen 17  
 Vitamine 11

**W**

Waffeln mit Kirschsahne 110  
 Waffeln mit Schoko-Poppies 110  
 Wärme 29  
 Weihnachtsruhe 112  
 Winterlicher Zimttraum 40  
 Wrap 58

**X**

Xylit 13

**Z**

Zauberworte 26  
 Zellulose 23  
 Zimt 25  
 Zimteis 99  
 Zink 27  
 Zitronenkuchen 103  
 Zitronenschale 25  
 Zuckeraustauschstoff 17  
 Zuckeraustauschstoffe 12  
 Zuckerschalen 10  
 Zwölffingerdarm 11