

Schleip / Lübbe

*Köstlich essen bei
Fructose-Intoleranz*





Thilo Schleip
Isabella Lübbe

Köstlich essen bei

Fructose-Intoleranz

Über 130 Rezepte:
Fruchtzucker einfach vermeiden



TRIAS



Brombeermüsli, Seite 52)



Feldsalat mit Papaya-
pute, Seite 62

Fructose-Intoleranz, was ist das?

- 10 Intoleranz ja – Allergie nein
- 11 Die Resorption der Kohlenhydrate
- 12 Was bei der Verdauung von Fructose geschieht
- 13 Die hereditäre Fructose-Intoleranz
- 14 Die Symptome einer Fructose-Intoleranz
- 15 Leiden Sie unter einer Fructose-Intoleranz?
- 15 Diagnose der hereditären Fructose-Intoleranz
- 16 Stoffe, die Seele und Körper guttun

Richtig essen bei Fructose-Intoleranz

- 19 1. Stufe: Karenzphase: streng fructosearm
- 20 2. Stufe: Verträglichkeit testen
- 22 3. Stufe: langfristige Ernährung
- 23 Welche Obstsorten verträglich sind
- 25 Gemüse
- 26 Aufgepasst bei Zuckeraustauschstoffen
- 29 Getränke
- 29 Von Natur aus fructosearme Lebensmittel
- 30 Brot und Backwaren

Rezepte - schmackhaft und lecker

46 Frühstücksideen

Mit gut verträglichem Frühstück in den Tag starten.

58 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit.

74 Hauptgerichte

Warmes für den Bauch, das schmeckt und gut vertragen wird.

98 Besonderes

Schöne Gerichte, die sich prima für liebe Gäste eignen.

104 Beilagen

Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

114 Desserts und Süßspeisen

Desserts und feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

124 Backen

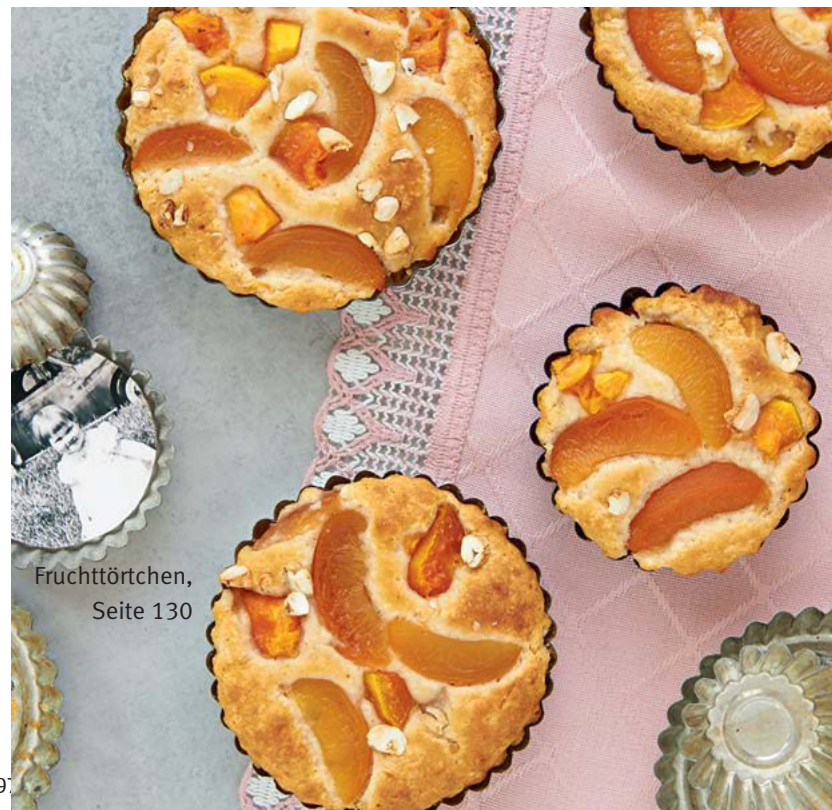
Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.

142 Adressen, die weiterhelfen

143 Verzeichnisse



Aprikosen-Lavendelmarmelade, Seite 56



Fruchttörtchen, Seite 130