

Rezeptverzeichnis

- Apfelwein tiefgespritzt 144
 Aprikosen-Walnuss-Quark 80
 Aufstrich mit Ei 127
 Avocadocrema 78
 Avocadodrink 56

 Bananenmilch 53
 Basilikumaufstrich 126
 Bauernpfanne 117
 Beerenmüsli 85
 Blätterteigtaschen 102
 Blaues Wunder 56
 Bohnensalat, mediterraner 112
 Brokkolicremesuppe 61
 Brokkoli, überbacken 105
 Bunter Blattsalat mit Hähnchenbrustfilet 70
 Bunter Reissalat 96
 Buttermilch-Proteinshake 87
 Buttermilch, rote 55

 Cappuccino 55
 Chili con Carne 114

 Eierstich 102
 Eis 137, 138
 Eistee 142
 Erbsenaufstrich 122
 Erbsenguacamole 123
 Erbsensuppe 65
 Erdbeereis 138
 Erdbeermilch 52
 Erdnusssuppe mit Karotten 61

 Fenchelsuppe 61
 Feta-Aufstrich 124
 Fischfilet Bordelaiser Art 108
 Forellencreme 127
 Forellenfilet mit Sahne-merrettich 111
 Frankfurter Grüne Soße 91
 Frikadellen, Mini- 114
 Frischkäse mit Apfel und Zimt 80
 Frittata mit Erbsen 68
 Früchtetee mit Erdbeeren 142
 Frühlingsquark mit Radieschen 87

 Garnelenspieße 108
 Gazpacho 64
 Gelbe Grütze 97

 Gemüsechips 137
 Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 69
 Gemüsepfanne mit Räucher-
tofu 104
 Geröstete Kichererbsen 136
 Grapefruit mit Minze 142
 Grüner Eistee mit Limette 143
 Gurkensuppe, kalte 64

 Hackfleischmuffins 134
 Haferblues mit Himbeere 57
 Hagebuttentee mit Früchten 143
 Halloumi mit Salat 91
 Handkäse-Carpaccio 92
 Handkäse-Chips 136
 Handkäse-Suppe 92
 Heidelbeermuffins 131
 Heidelbeershake 56
 Himbeershake 52
 Hirsebratlinge mit Schnitt-
lauchsoße 93
 Holunderblütengelee 122
 Holunderblütensirup 146
 Honigquark 77
 Hugos Bruder 146
 Hühnerfrikassee 119
 Huhn mit Zitrone 119
 Hüttenkäse in Grün 86
 Hüttenkäse mit Feige 86
 Hüttenkäsepudding 98

 Insalata Caprese 89

 Joghurt mit wilden
Früchtchen 76

 Kabeljaufilet mit Gemüse-
streifen 112
 Kabeljaufilet mit Pastinaken-
püree 70
 Kaffee mit Kakao 147
 Karotten-Kartoffel-Suppe mit
Ingwer 60
 Karotten-Orangen-Shake 57
 Karottenquark 78
 Kartoffel-Lauch-Suppe 65
 Kartoffelrösti mit Räucher-
lachs 109
 Käsegebäck 134
 Kichererbsencreme 123
 Kichererbsensalat 100
 Kidneybohnencreme 122

 Kohlrabisuppe 60
 Königsberger Klopse 117
 Kräuterfrischkäse mit Karotten-
sticks 81
 Kräuteromelett mit Tofu 106
 Kräuterrührei 87
 Kräuter-Tortilla 90
 Kürbissuppe mit Curry,
exotisch 62

 Lachsfilet mit Kartoffeln und
Brokkoli 106
 Lachsmuffins mit Spinat 132
 Linsen-Dal 100
 Linsensalat mit Thymian 95

 Maibowle 144
 Mainzer (Meenzer) Handkäse-
Suppe 92
 Mandelmilch mit Aprikosen 56
 Mango-Lassi 52
 Mango-Mozzarella mit Limetten
96
 Maronensuppe mit Trüffel 65
 Matjes mit Knoblauchbohnen
und Bratkartoffeln 109
 Matjestatar 111
 Melone, erfrischende 55
 Mus & Mus 77

 Nudelaufguss 96

 Ofengemüse mit Schafskäse 69
 Ofenkartoffel 113
 Omelett, Grundrezept 80
 Omelett mit Pilzen 68
 Orientexpress 53

 Paprika, gefüllte 113
 Paprikasuppe 62
 Parmesanchips 136
 Pellkartoffel mit Kräuter-
quark 116
 Pfefferminztee mit Gurke 143
 Porridge 77
 Pute mit Erdnussoße 118

 Quarkcreme mit Holunder-
blüten 76
 Quarkcreme, rote 78
 Quarkflammeri 97
 Quarkküchlein 86

 Quarkmuffins mit Apfel 130
 Quarkmuffins mit Himbeere 130
 Quarkpflanzler 100
 Quarksoufflé 98
 Quarkspeise, herzhaft 81

 Rhabarberkompott 97
 Rhabarbersaft 144
 Rhabarberspritz 146
 Rindfleischsalat 69
 Roastbeef mit Bratkartoffeln 116
 Rote-Bete-Salat mit
Linsensprossen 104
 Rote-Linsen-Aufstrich 123
 Rucola-Haselnuss-Pesto 126

 Salzmandeln 137
 Schafskäse, gebackener 90
 Schoko-Bananen-Drink 53
 Schoko-Starter 76
 SMS-Aufstrich 124
 Spargelsalat 95
 Speck-Käse-Muffins 131
 Süßkartoffelsuppe 60

 Taboulé 93
 Tandoori-Huhn 118
 Thunfischcreme 127
 Thunfischsalat 68
 Thunfischtatar 111
 Tomatenmatsch 116
 Tomatensuppe 64
 Tomate, scharfe 57

 Waffeln mit Mandeln 138
 Weiße Bohnen mit Salbei und
Knoblauch 101
 Wildes Früchtchen 147
 Winterpunsch 147

 Zimt-Vanille-Drink 81
 Zitronen-Petersilien-Pesto 126
 Zucchiniflan 105
 Zucchini-muffins 132
 Zucchini-täschchen 101

Sachverzeichnis

- 30 : 30-Regel 32
- Abnehmspritze (GLP-1) 19
- Adipositas-Operationen 10
- Alkohol 33
- Anastomose 14
- Antriebslosigkeit 45
- Ballaststoffe 26
- Bauchspiegelung 10
- BCAA 40
- Bewegung 28, 34
- biliopankreatischer Schenkel 14
- Biotin 40
- Blähungen 43
- Blutdruckabfall 43
- Blutzuckeranstieg 44
- Body-Mass-Index 10
- Bypassoperation 14
- Cholesterin 25
- Dehydratation 43
- Depotfunktion 36
- Depressionen 45
- Diät 40
- Druckgefühl 42
- Dumping-Syndrom 14, 42, 44
- Durchfall 43
- Ein-Anastomosen-/Mini-Magenbypass (OAGB/MGB) 16
- Eisen 37, 40
- endoskopische Verfahren 18
- Endosleeve 18
- Erbrechen 42, 43, 44
- Erbsenprotein 41
- Ernährung
- Essen nach der Operation, Rezepte 73
- nach der OP 30
- vor der OP 22
- Essen und Trinken 43
- Ferritin 37
- Fertigprodukte 41
- Fett 25, 32
- Fettsäuren 25
- Fieber 42
- Flüssigphase
- nach der OP 33
- Frühdumping 44
- Frühstück 23
- Gemüse 26, 32
- Getränke 26, 32, 40
- Gewichtstillstand 39, 42, 45
- Gewichtszunahme 42, 45
- Ghrelin 14, 16
- GLP-1 14, 16, 19, 20
- Guar 45
- Haarausfall 40, 42, 45
- Hanfprotein 41
- Heißhunger 23, 44
- Herzrasen 44
- Hypoglykämie 44
- Insulin 23, 44
- Intrinsic Factor 37
- Kalzium 36
- Kohlenhydrate 25, 32, 40
- Konzentrationsstörung 44
- Kopfschmerzen 43
- Körpermassenindex 10
- Kraftlosigkeit 45
- Kreislaufabfall 14
- Kribbeln 45
- Laktoseintoleranz 42, 43
- Langzeit-Multivitamine 36
- Leinöl 40
- Low Carb 25
- Lupinenprotein 41
- Magenbypass 14
- Magenpouch 14
- Mahlzeiten 23, 30
- Mangelercheinung 42, 44
- Medikamenteneinnahme 42
- Milch 40
- Milcheiweiß 41
- Milchzuckerunverträglichkeit 43
- Mineralstoffe 27
- Mineralwasser 27
- Müdigkeit 44, 45
- Multivitamin 36
- Mundtrockenheit 43
- Oberbauchschmerzen 43
- Obst 26, 32
- Oliveneöl 40
- Operationsverfahren
- gemischt 11
- malabsorptiv 11
- restriktiv 11
- Pektin 45
- Protein 24, 31, 40
- Proteindrink 39, 41
- Proteinmahlzeiten 66
- Proteinphase
- vor der OP 49
- Proteinpulver 24
- Rapsöl 40
- Reflux 16
- Reisprotein 41
- Roux-Y-Magenbypass 14
- Sättigungsgefühl 12
- Schlafstörungen 45
- Schlauchmagen 12
- Schmerzen 42
- Schokolade 41
- Schwäche 43, 44
- Schwangerschaft 46
- Schwangerschaftsdiabetes 47
- Schwindel 43, 44
- Schwitzen 44
- Selbsthilfegruppe 29
- Sleeve 12
- Sodbrennen 16
- Soja 41
- Spätdumping 44
- Stärke 26
- Stevia 39
- Supplemente 35, 38
- Supplementierung 11, 35
- Süßstoff 39
- Trinken 26, 32
- Trokar 10
- Übelkeit 37, 42, 44
- Umstellungsphase 34
- nach der OP 75
- Unterzuckerung 14, 44
- Urin, dunkelgelb 43
- Verhütungsmittel 46
- Verstopfung 37, 42, 43
- Vitamin B₁₂ 37
- Vitamin D 28, 36
- Vitamine 27
- Völlegefühl 41
- Walnussöl 40
- Wunden 42
- Wundheilungsstörungen 45
- Zahnfleischbluten 45
- Zink 40
- Zittern 44