

Rezeptverzeichnis

A

Auberginen-Mandel-Salat mit Ricotta 129

B

Baked Oatmeal, knuspriges 111
Blumenkohl-Süßkartoffel-Eintopf 45
Brokkoli-Tofu-Suppe 53
Brokkoli-Walnuss-Salat mit Feta 129
Bulgur mit Kichererbsen und Feta 135

C

Couscous-Minze-Salat mit Kichererbsen 124
Couscousmüsli, süßes 29
Curry-Kichererbsen, gebackene 119

E

Eiweiß-Knäckebrötchen 119

F

Feldsalat mit Räuchertofu 131
Fitness-Kokos-Bananenbrot 112
Frühstücksmuffins 62

G

Gemüse-Chili 153
Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 132
Gemüse-Hähnchen-Suppe, schnelle 140

H

Hähnchenbrust, gefüllte, mit Paprika-Weißwein-Gemüse 145
Hähnchenbrust, überbackene, mit Gemüse 143
Hühnchen alla toscana 142

K

Kartoffel-Spinat-Ei-Auflauf 81
Kichererbseneintopf, orientalischer 11
Kichererbsen-Rote-Bete-Topf 151
Kichererbsensalat, knuspriger 125
Kichererbsen-Spinat-Suppe 148
Kohlrabi-Hack-Lasagne 140
Kürbis-Avocado-Pfanne mit Biss 137
Kürbis, gebackener, mit Nuss-Couscous 152

L

Linsen-Blumenkohl-Curry 153
Linsenbratlinge mit Paprikadip 135
Linsensalat mit Minze 128
Low-Carb-Pizza mit Rucola und Schinken 132

M

Mais-Kokos-Suppe mit Limette 146
Mandel-Schoko-Tassenkuchen, schneller 121
Mangold-Ei-Pfanne 149
Melonen-Fenchel-Salat mit Kernen 126
Möhrenkuchen 121
Müslimischung, die perfekte 112
Müsli-Shake, schneller, to go 110

O

Overnight-Mandel-Zimt-Oats 111

P

Power Balls 93
Protein-Frühstückswaffeln 118
Protein-Pizza mit Räucherlachs 142

Putenbrust mit Möhren-Kartoffel-Stampf 34
Putengeschnitzeltes mit Kürbisstampf 143

Q

Quinoa-Chili 75
Quinoa-Taboulé mit Trockenpflaumen 131

R

Rote-Bete-Salat mit Pinienkernen und Feta 126
Rote-Linsen-Kokos-Suppe 146
Rotkohlsalat mit Maronen 101

S

Sattmacher-Frühstücksjoghurt 110
Schokoladencrêpes mit Erdbeercreme 115
Spargelsalat, mediterraner, mit Erdbeeren 124
Süßkartoffel-Paprika-Tortilla 137
Süßkartoffelsuppe mit Grünkohl 148

T

Tomaten-Mozzarella-Omelett 116

V

Vanille-Quark-Auflauf mit Heidelbeeren 116
Vanille-Quark-Kuchen, einfacher 118

Z

Zucchini-Hackfleisch-Lasagne 134
Zucchininudeln mit Pinienkernen 151
Zuckerschoten-Sesam-Curry 154

Stichwortverzeichnis

A

Adipositas 31
Adrenalin 86
Atkins-Diät 13

B

Ballaststoffe 25, 56
basische Ernährung 68
biologische Wertigkeit 79
Blutzucker 23 f., 26, 31, 42
Blutzuckerspiegel 42
Body Mass Index (BMI) 98

C

Chemorezeptoren 36
Cholezystokinin 35
Cortisol 86

D

Darmflora 46, 56, 63 f., 69
Diabetes mellitus Typ 2 31
Diät 7 f., 12, 36, 67, 70
Diätindustrie 7
Disstress 85

E

Einfachzucker 23
Eiweiß 22, 40, 68, 74 ff.
Eiweißquellen 76, 79
Entspannung 92
Ernährungsprotokoll 102
Erythrit 27
Eustress 85

F

Fasten 32
Fett 22, 41 ff.
Fettbedarf, täglicher 50
Fettsäuren 42
Fettverbrennung 24, 30
Fisch 48
Fleisch 47
Flow 103
Fruchtzucker 27 f., 40
Fruktose 23
Fruktose-Glukose-Sirup 28

G

Ghrelin 94
Glucagon 86

Glukose 23
Grundumsatz 71

H

Heißhunger 18, 35, 38, 40
Heißhungerbremse 54
Hormone 22, 33, 37, 57, 86
Hormonhaushalt 18, 22
Hypothalamus 33, 39

I

Infused Water 61
Ingwer 83
Insulin 22, 24, 86
Intervallfasten 32
Inulin 60

K

Kalorienbedarf 51, 71
Kohlenhydrate 12 f., 22 ff., 40
Konflikte 91

L

Lebensmittelunverträglichkeiten 74
Leptin 35, 94
Light-Produkte 50, 66
Low-Carb-Diät 12

M

Maltose 23
Meal Prep 104
Mechanorezeptoren 33, 58
Mehrfachzucker 23
Melatonin 31
Milchsäurebakterien 46, 63
Milchzucker 52
Motivation 96, 105

N

Nahrungsergänzungsmittel 48
Nährwertangabe 67
Noradrenalin 86

O

Öle, gesunde 44
Oligofruktose 60
Omega-3-Fettsäuren 48 f.

P

Paleo-Diät 13
PAL-Wert 71
pH-Wert 68
PRAL-Wert 68
Probiotika 64
Protein 74, 76
Proteinquellen, pflanzliche 78
Proteinquellen, tierische 77
Proteinshakes 80

S

Saccharose 23, 28
Sattmacherhormone 33
Sauermilchprodukte 46
Säure-Basen-Gleichgewicht 69
Schlafmangel 94
Schwarz-Weiß-Dilemma 99
selektive Wahrnehmung 12
Stoffwechsel 19, 70
Stoffwechsellkuren 73
Stress 19, 73, 84 ff.
Stresshormone 86
Stresstagebuch 89
Süßstoffe 26 f., 67

T

Trinkmenge 60

U

Unterzuckerung 54

V

vegane Ernährung 46 f.
Verdickungsmittel 67
Vitamin B6 82
Vollkornprodukte 25

W

Wochenplaner 104

X

Xylit 27

Z

Zink 83
Zuckerkonsum 65
Zweifachzucker 23