

Rezeptregister

A

Amarant-Gemüse-Pfanne, mediterrane 110
Apfel-Haselnuss-Pfannkuchen vom Blech 129
Apfel-»Tiramisu« 139

B

Bananen, flambierte 132
Bauernomelett 84
Beerenquark, nussiger 82
Bohnensalat mit Tofu, grüner 97
Bratäpfel mit Preiselbeeren und Vanillesauce 132
Brokkolibällchen mit Dip 93
Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Kräuterdip 9
Brokkolisalat mit Honig-Senf-Dressing 94
Brokkolisuppe 102
Bruschetta 98
Buttermilchdessert mit Fruchtpüree 140
Buttermilch, fruchtige 88

C

Chiaquark mit Apfelhaube 133

E

Erdäpfelkas 100

F

Feigen mit Joghurt und Honig 132
Fenchelrisotto 111
Fenchelrohkost, bunte 92
Fenchel-Tomaten-Gratin 105
Fischfilet auf Rahmgurken, gedünstetes 126
Fisch mit Zucchinikruste 125
Fisch und Shrimps gebacken mit Paprika-Lauch-Gemüse 127
Flambierte Bananen 132
Flambierte Bananen mit Sesam 132
Frühstück für Einsteiger 82

G

Gedünstetes Fischfilet auf Rahmgurken 126
Gefüllte Kartoffeln mit schnellem Rahmgemüse 115
Gemüse-Antipasti 107

Gemüse-Hackfleisch-Lasagne 124
Gemüse-Kräuter-Quark 101
Gnocchi-Zucchini-Pfanne mit Gorgonzola 108
Gratiniertes Schweinefilet 112
Griechischer Joghurt – orientalisches 84
Griechische Vollkorn-Gemüsepizza 109
Grieskuchen, Omas 130
Grünkohlchips 92
Grünkohlsmoothie 88
Gurken-Dill-Suppe, kalte 102

H

Hackfleisch-Lauch-Strudel 120
Hähnchenbrust asiatisch mit Bambussprossen 122
Hüttenkäse, fruchtiger 85
Hüttenkäse, pikanter 85

I

Indisches Kartoffelcurry 120

K

Kartoffelcurry, indisches 120
Kartoffelkuchen mit Spargel 116
Kartoffel-Kürbis-Raclette, schnelles 111
Kartoffeln mit schnellem Rahmgemüse, gefüllte 115
Kartoffel-Zucchini-Gratin 112
Käse-Gemüse-Sticks 92
Käsekuchen 130
Käsepolenta mit gebratenen Pilzen 118
Käsespätzle mit Pilzen 111

Kichererbsen-Aufstrich mit Tahin 98
Knusper-Käsestangen 93
Kohlrabischnitzel mit Sesamkruste 106
Kräuter-Joghurt-Smoothie 88

L

Lauchcremesuppe mit Käsebaguette 102
Limburger 106
Linsensalat mit Feta, roter 97

M

Mango-Mozzi auf Rucola 91
Matjessalat Hausfrauen-Art 126
Mediterrane Amarant-Gemüse-Pfanne 110
Mein Müsli 82
Milchreis mit Himbeersauce 139
Minestrone, schnelle 100
Mohnjoghurt mit Preiselbeeren 140
Mohn-Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster 136
Mohnkuchen 134
Mohn-Quark-Torte 134
Müsli 82
Müsli, schnelles 8

N

Nudelsalat mit Mozzarella 96

O

Obstsalat mit Häubchen, exotischer 81
Ofengemüse mit Grillkäse 108
Omas Grießkuchen 130

P

Porridge für 4 Jahreszeiten 86

Q

Quarkcreme, schnelle 133

R

Ratatouille mit Ziegenkäse und Sesamkartoffeln 117

S

Schafskäse-Chia-Aufstrich 101
Schneewittchen-Dessert 138
Schnelles Müsli 8
Schokocreme aus Seidentofu, schnelle 138
Schwarzwurzeln mit Käsesauce 106
Sesam-Früchte-Powerballs 94
Sojabohnenbratlinge 121
Sojabohnencurry mit Gemüse 110
Sojabohnensalat, schneller 96

T

Thunfisch-Mousse 101
Tomatenfisch mit Käsekruste 125
Tomatensalat mit Feta

V

Vanille-Quarkcreme mit Obst 133
Vollkorn-Gemüsepizza, griechische 109

W

Wirsingintopf mit Rindfleisch 107

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Stichwortverzeichnis

A

Absitzen an der Tür 72
Alkohol 38
Arzneimittel 47
Azidose, latente 51

B

Basenpotential 54
Basistherapie 20
Bisphosphonate 47

C

Calcitonin 13
Calcitriol 13
Clean Eating (Ernährungsform)
41

D

D-A-CH-Referenzwerte 32
Dachverband Osteologie 21
DXA-Knochendichtemessung 14

E

Eiweiß 35
Ernährungsberatung
– Finanzierung 58

F

Folsäure 49
Formation 12
5-Elemente-Ernährung 41

H

Homozystein 34
Hydrogencarbonat 46

I

Isolierte Ballaststoffe 38

K

Kalium 37
Kalziumhomöostase 13
Kalziummangel 34
Knochendichtemessung 14
– DXA-Knochendichtemessung
14
Knochenresorption 12
Knochenstrukturanalyse 15
Kochsalz 37
Koffein 38
Kohlensäure 46
Kraft- und Gleichgewichtstraining
im Türrahmen 76

L

Laktoseintoleranz 43
Lebensmittelgruppen,
knochenstarke 44
Lebensmittel, saure 52
Leitungswasser 47
Liegestütz an der Tür 74
Low Carb (Ernährungsform) 41

M

Magnesium 37
Medikamente
– Antiepileptika 17
– Aromatasehemmer 17
– Bisphosphonate 26
– Denosumab 27
– Depression 17
– Epilepsie 17
– gegen Schmerzen 28
– Glitazone 17
– Glukokortikoide 17
– Nebenwirkungen 27
– Östrogene 27
– Parathormon-Injektionen 27
– Protonenpumpeninhibitoren
17
– psychische Erkrankungen 17
– Raloxifen 27
– Romosozumab 27
– Schleifendiuretika 17
– sturzbegünstigende 17
Milchalternativen 43
Milchalternativen, pflanzliche
43
Milchprodukte
– Fettgehalt 39
Milchunverträglichkeit 43
Mineralisation 12
Mineralstoffmangel
– Bestimmung 48
Mineralstoff-Präparate 48
– Kalium 48
– Kalzium 48
– Magnesium 48
Mineralwasser
– Hydrogencarbonat 46
– Kohlensäure 46

N

Nahrungsergänzung
– Bisphosphonate 47
– Kalzium 47

– Vitamin D 47
neurologische Erkrankungen 19

O

Osteoblasten 13
Osteoklasten 12, 13
Osteomalazie 16
Osteopenie 16
Osteoporose
– Definition 15
– Leitlinien 21
– sekundäre 16
– Sportarten 68
Osteoporose-Risiko
– Alkohol 38
– Anorexie 19
– COPD 19
– Cushing-Syndrom 19
– Diabetes mellitus 17
– Eiweiß 35
– Herzinsuffizienz 19
– Homozystein 34
– isolierte Ballaststoffe 38
– Kalium 37
– Kalziummangel 34
– Kochsalz 37
– Koffein 38
– Magen-Darm-Erkrankungen
19
– Magnesium 37
– Medikamente 17, 19
– neurologische Erkrankungen
19
– Oxalsäure 38
– Phosphat 36
– rheumatische Erkrankungen
19
– Schilddrüsenerkrankungen 19
– Untergewicht 33
– Vitamin C 37
– Vitamin K 36
– Wachstumshormonmangel 19
Osteozyten 13
Östrogene 12
Oxalsäure 38

P

Paleo (Ernährungsform) 40
Parathormon 13
Phosphat 36
pH-Wert 50
PRAL-Werte 52

Puffersysteme 50

Q

Quantitative
Computertomographie 15

R

Rauchen 21
Ruhephase 12
Rumpfstabilität 63

S

Säurelast 54
Schmerztherapie 28
Selbsthilfverbände 29, 145
Sitz am Tisch 77
Sturzgefahr
– minimieren 62
Sturzursachen 28
– angehen 63
Sturzvermeidung 28
– Hilfsmittel 29

T

Testosteron 12
Training
– Geräte 67
– Grundregeln 66
Trend-Ernährungsformen
– 5-Elemente-Ernährung 41
– Clean Eating 41
– Veggie 40
T-Score 15

U

Ultraschall, quantitativer 15
Umkehrphase 12

V

Veggie (Ernährungsform) 40
Vitamin C 37
Vitamin D
– Einheiten 23
– Mangel 24
– Normwerte 23
– Sonneneinstrahlung 25
– Synthese 23
Vitamin K 36
Vitaminmangel
– Bestimmung 49