

Stichwortregister

A

Acetylcholin 53
Alltagsbewegung 26
Aminosäure 58
– essentielle 58, 60
Apfelmus 77
Apfeltag 66
Ausdauersport 42
Ausgangssituation 73
Ausleitungstage 78

B

Balancetyp 166, 168
Ballaststoffe 64, 77, 115
Bauchmuskulatur 28
Beispielrechnungen 86
Blutzuckerspiegel 34
Brot 87
Brutto-netto-Rechner 18
Burnout 48
Butyrat 64

C

Cheatday 11
Chemical Score 59
Cortisol 114
– Blutzuckerspiegel 34
– Mangel 49
– Störung 38
– Stresshormon 34, 39
– Symptome 41
– Tipps 41, 49

D

Darm 54, 78
Darmaufbau 56
Darmbakterien 54
Darmentleerung 56

Darmgesundheit 94
Darmprobleme 55
Darmsanierung 13
Darmschleimhautaufbau 56
Diätnudeln 77
Diättricks 77
Dopamin 36, 50, 51

E

EAA 60
Energiedichte 64
Energietyp 165, 168
Energy Availability 22
Erfolgsdokumentation 74
Ernährungsumstellung 164
Essbremse 42
Express-Elimination 84
– Frau 88
– Mann 91
– SOS-Version 87

F

Fettfreie Masse 18
Flohsamen 47
F.X. Passagesalz 79

G

GABA 52
Gedankenumstellung 164
Gehirnstoffwechsel 50
Genusswert 62
Geschlechtshormon 46
Gewohnheiten 32, 158
Gewürze 94
Glaubenssätze 29
Globuligabe 13
Glückshormon 51
Glykogeneinlagerung 115

Grundausrüstung 94
Grundumsatz 25

H

Herzratenvariabilität 42
Hormonbalance 13
Hormone 36, 115
hormonelle Dysbalance
– Frau 38
– Mann 47
Hormonfragebogen
– Frau 39
– Mann 48

I

Infrarotmessung 23
Inositol 68
Insulin 36, 37
Insulinsensitivität 15
Intervallfasten 73

J

Jojo-Effekt 12, 158

K

Kalorienbilanz 18
Kaloriendefizit, Folgen 21
Kalorienzufuhr 13
Kalzium 28
Kennwerte 22
Kohlenhydrate 13, 35
Kohlenhydratzufuhr 13
Körperfettanteil 23
Körperzusammensetzung 61
Körperzusammensetzungswaa-
ge 23
Kosmetik 47
Krafttraining 14

Kräuter 94
Kur 12

L

Lachen 43
Ladetage 10
Lean Body Mass 18, 23
Lebensmittelliste 96
– Phase 1 94
– Phase 2 118
Lebensmittel, Sättigung 63
Leinsamen 47
Leptin 37
– Mangel 62

M

Magnesiumsulfat 79
Methylsonfonymethan 75
Minnesota-Hunger-Experiment 20
Motivation 28
Muskelkater 115
Muskeln 27
Muskeltraining 25, 28
Myokine 27

N

Nährstoffbedarf 164
Nahrungsergänzungen 61, 75
NEAT 26
Neurotransmitter 50
– Ernährung 53
Non exercise activity 26
Notfallplan 114
Nüsse 43

O

Östrogen
– Dominanz 45, 49
– Progesteron 45
– Spiegel 38
– Symptome 46
– Tipps 46
– Weichmacher 39
Oxytocin 36

P

Palatability 62
Pektine 56
persönliche Diät 12
persönliche Ernährung 84
Phase 1
– Express-Elimination 84
Phase 2
– Stoffwechselregulation durch Rotation 116
Phase 3
– die Reverse Diet 158
Phase 4
– Ihre persönliche Ernährung 164
Plastikflaschen 45, 47
Poor Man's Caipirinha 77
Powertyp 166, 168
Präbiotika 55
Probiotika 55
Progesteron
– Mangel 43
– Schlankheitshormon 39
– Symptome 43
– Tipps 44
Protein 58
Proteinhebel 65

R

Reload CarbDay 117, 120
resistente Stärke 64
reverse Diet 15
Rewarding-Effekt 62, 68
Rotationsdiät 116
Rückenmuskulatur 28

S

Salz 114
Sättigungsgefühl 63
Sättigungsindex 63
Schilddrüsenhormone 37
Schlaf 34
Schlafoptimierung 13
Schmackhaftigkeit 62
Schrittzähler 27

Selbstversuch 10
Serotonin 51
SOS-Version 73
– Express-Elimination 87
– Stoffwechselregulation 117
Spontaneous Physical Activity 27
Stärke, resistente 64
Starttage 13, 78
– Rezepte 80
Stimmungsschwankungen 43
Stoffwechselbaukasten 16
– Lebensmittelliste 94
– Zutatenmengen 85
Stoffwechsel-Diät 2.0
– Ablauf 71
– Darmsanierung 56
– Diättricks 77
– EAA 60
– essentielle Ernährung 60
– Grundprinzip 14
– Kalorienbilanz 18
– Körperfettanteil 23
– Phasen 73
– Starttage 78
– Stoffwechselbaukasten 16
– Vergleich 13
Stoffwechselfragebogen 167
Stoffwechselfpushtage 78
Stoffwechselverbesserer 75
Stresshormon 34
Syndrom, metabolisches 34

T

Testosteron 37
– Mangel 49
– Tipps 49
Thermic Effect of Food 18, 25
Trinkmenge 72
Tryptophan 51
Typen
– Balancetyp 166
– Energietyp 165
– Powertyp 166

V

Verdauungsverlust 18
Verhaltensumstellung 164
Verhütungsmittel 47
Verliebtheithormon 51
Vitalversion 73

W

Wachstumshormon 38
Wassereinlagerung 43
Wertigkeit, biologische 59
Whoosh-Effekt 11
Willenskraft 32
Wohlfühlhormon 44

Z

Ziele 73
Zink 44
Zinksupplementierung 47
Zündertage 78
Zutatenmengen 85, 86

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

E-Mail-Leserservice
kundenservice.trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook

www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook

www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram

www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren

www.pinterest.com/triasverlag

Rezeptregister

A

Ausleitungs-Suppe 81

B

Belegtes Paleobrot 107
 Brokkoli-Omelette mit
 Vollkornbrot 150
 Brot mit Ei 126
 Bunter Frühlingssalat 148

C

Champignon-Rührei mit
 Hähnchen 103

D

Der Klassiker
 – Pute mit Reis 123
 Dessert mit Joghurt 80
 Dinkelnudeln mit
 Hackbällchen 150

E

Eiweißpfannkuchen 100

F

Farmerfrühstück 132
 Feurige Putenbällchen mit
 Reis 152
 Figurkuchen 144
 Fisch auf Süßkartoffel und
 Karotte 99
 Fischteller 147
 Fitness-Carpaccio 142
 Fruchtcocktail mit Skyr 132
 Fruchtiger Figurkuchen 144
 Fruchtiger Salat 106
 Frucht trifft Nuss 101
 Frühlingssalat 106

G

Garnelencocktail 110
 Garnelen-Gemüsepfanne 110
 Garnelensalat mit Ei-Senf-
 Dressing 149
 Gemüse-Hafer-Bratlinge 155
 Gemüsepfanne mit Hähnchen-
 brust 154
 Gemüseplatte mit Dip und
 Brot 125

Gemüseteller mit Meerrettich-
 Dip 141
 Green Smoothie 152

H

Hähnchenfilet auf Zucchini-
 Zuckerschoten-Gemüse 156
 Hähnchenbrust mit Spinat 104
 Herzhafte Reiswaffeln 153
 Hüttenkäsesalat 134

K

Kaltes Rinderfilet mit Gemüse-
 salat 142
 Kartoffelsalat mit Forelle 136
 Käsetürmchen 133
 Knackige Veggie-Gemüsepfanne
 128
 Kokos-Snack 82
 Kräuterforelle mit Gemüse 112

L

Lachstatar 145

M

Minestrone mit Huhn 105
 Möhrensalat mit Orange und
 Grapefruit 80

N

Nussiger Obstsalat mit Beeren
 und Grapefruit 82

O

Ofengemüse mit Huhn und
 Kräuterquark 129
 Ofenkartoffel zu Chili
 con Carne 135
 Orientalischer Hähnchen-
 Wrap 153

P

Paleobrot 87
 Paniertes Fischfilet 141
 Papaya-Spinat-Smoothie 101
 Protein-Pfannkuchen 126
 Proteinsalat 107
 Putenschnitzel mit Mango 109
 Putenspieße mit Quinoa 138

Puten-Wirsing-Pfanne 109

Q

Quarkbrot mit pikantem Toma-
 tensaft 133
 Quark-Smoothie 125
 Quarkspeise mit Mandeln und
 Zimt 131

R

Reiswaffeln mit Humus 127
 Rinderfilet mit
 Champignons 139
 Rosa Mandel-Pancake 131
 Rucola-Erdbeer-Salat mit
 Hähnchenbrust 103

S

Salat mit Avocado, Himbeeren
 und Haselnüssen 81
 Salat süß-sauer mit Champig-
 nons und Ananas 83
 Schnelle Vollwertbowl 100
 Straffungspizza mit Thunfisch-
 boden 155

T

Thunfisch mit Ei 111
 Tomaten-Mozzarella-Hähnchen
 mit Reis 128

V

Vanille-Mandel-Quark-Auflauf
 mit Beeren 129
 Vollwert-Frühstück 124

W

Wärmendes Frühstück 124
 Wildlachs mit Brokkoli 111

Z

Zucchini-Spaghetti mit Zwie-
 bel-Hähnchen 104