Rezeptverzeichnis

A
Asiatische Brühe 98
Avocado-Spinat-Salat mit Ei 89

B
Blumenkohlcremesuppe mit Räucherforelle 85

E
Eier-Lachs-Salat 86
Erdbeer-Brokkoli-Smoothie 80

G
Geflügelsalat mit Bohnen und Brokkoli 88
Gemüsebrühe klassisch 97
Gemüsepuffer 92
Gurken-Erbsen-Smoothie 80
Gurken-Möhren-Nudelsalat 89

H
Heidelbeer-Hafer-Smoothie 78

J
Joghurt-Gemüse-Suppe 84

K
Kalte Avocado-Gurken-Suppe 83
Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 90
Krabben-Melonen-Rucola-Salat 86
Kürbis-Pilz-Frittata 92
Kürbis-Tomaten-Spinat-Suppe 84

L
Linsen-Zucchini-Puffer 93

M
Mediterrane Tomatenbrühe 98

O
Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 96

R
Ratatouille mit Tofu 93
Rote-Bete-Avocado-Schoko-Smoothie 82

S
Scharfe Tomaten-Bohnen-Gazpacho 83
Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste 94
Spinat-Birnen-Smoothie 78

T
Tomaten-Sellerie-Smoothie 82

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
Fax: 0711 89 31-748

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

1:6-Methode 54
4:20-Methode 53
5:2-Diät 56
6:18-Methode 51

A
Abendliches Fasten 47
Aceton 34
ADF 58
Aktivitäten 66
Allergien 15
Alternate Day Fasting 58
Alterungsprozess 14
Autoimmunerkrankungen 15
Autophagie 15, 35

B
Bewegung 41, 67
Blutdruck 14
Blutwerte 14
Blutzuckerspiegel 14, 19, 30
Brühen 97

C
Cheat days 43
Chemotherapie 16
Cholesterin 14

D
Darm 16
Darmflora 16
Depressionen 13
Diabetes 14, 30, 63
Diäten 10, 38
Dinner-Cancelling 50

E
Einschränkungen 63
Einstieg 65
Energiebilanz 28
Entzündungen 17
Ernährung, gesunde 29
Essen 64
Essstörungen 63

F
Fasten, allgemein 32
Fastenbrühen 97
Fastentage 75
Fastentage im Alltag 75
Fett, intraabdominales 12
Fettleber 14
Fettspeicherung 22
Fett, viszerales 12
Fettzellen 22
Figur 12
Fitness 15
Fragebogen 60
Fragen, häufige 62

G
Getränke 64
Gewichtsprobleme 18
Glückshormone 13
Glukose 34
Glykämischer Index 24
Glykogen 15
Grundumsatz 20, 41

H
Heilfasten 37, 65
Hunger 39, 72

I
Immunsystem 15
Insulin 14, 22, 23, 30
Intervallfasten, Vorteile 12

J
Jo-Jo-Effekt 13, 40

K
Kalorien 18, 21, 29
Kalorienbedarf 20
Ketone 34
Ketonstoffwechsel 34
Kinder 63
Kohlenhydrate 23
Konzentration 13
Krebs 17
Krieger-Diät 52

L
Leangains-Methode 48
Lebensdauer 13
Lebensmittelauswahl, Fastentage 68
Lebensstil 19
Leistungsumsatz 20
Low Carb 31
Low-Carb-Diäten 24
Low Fat 31

M
Methoden 46
Monodiäten 42
Motivation 46
Muskulatur 15, 41

O
Okinawa-Studie 13

P
PAL 20

R
Radikale, freie 35
Rezepte 77

S
Salate 86
Sättigung 39
Schönheit 13
Schwangerschaft 63
Selbsttest 60
Smoothies 78
Somatotropin 47
Sport 67
Stammzellen 15
Stillzeit 63
Stimmung 13, 72
Stoffwechsel 14, 33
Suppen 84

T
Tägliches Fasten 47
Trinken 64

U
Übergewicht 18

V
Vorbereitung 64

W
Warme Gerichte 90
Warrior-Diät 52

Z
Zivilisationskrankheiten 14, 17
Zuckerstoffwechsel 34

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag