Rezeptverzeichnis

A
Ananas-Mango-Shake 88
Apfel-Haselnuss-Kuchen 166
Apfel-Raclettekäse-Sandwich, gegrilltes 95
Apfelwaffeln 162
Arroz mit Hähnchen 126
Asia-Brokkoli-Mais-Pfanne 124
Auberginen, gefüllte 96
Aufstriche
– Knäckebrot mit Möhren-Frischkäse 81
– Lachspaste 82
– Nuss-Nougat-Creme 82
– Vollkonbrot mit Tomaten-Hüttenkäse 81
Avocado-Maki 135

B
Bananen-Flocken-Müsli 84
Bärlauchpesto 149
Beeren
– Blaubeermuffins 162
– Blaubeerpfannkuchen 158
– Erdbeer-Joghurt 9
– Erdbeer-Knusper-Joghurt-Creme 154
– Frozen-Beeren-Joghurt 154
– Himbeer-Panna-cotta 153
– Melonen-Blaubeer-Milch 88
– Orangen-Blaubeer-Salat 156
– Sommermüsli 82
Blaubeermuffins 162
Blaubeerpfannkuchen 158
Blumenkohl, indischer 149
Bohnen
– Bohnen-Thunfisch-Salat 105
– Bohnen, grüne, mit Walnüssen 148
– Bohnensalat mit Tomaten 104
Bratäpfel mit Vanillesauce 158
Brathähnchen im Kartoffelbett 128
Brotsalat, herbstlicher 104
Brownies 161
Bruschetta mit Tomaten 98

C
Chiasamen-Amaranth-Brot 167
Couscous-Salat, grüner 102
Curryreis, indischer 145

D
Dorade im Salzmantel 138

E
Endivien-Salat 105
Erbsen-Minze-Couscous 111
Erdbeer-Joghurt 9
Erdbeer-Knusper-Joghurt-Creme 154
Exotisches Müsli 86

F
Fenchel
– Fenchel-Tomaten-Gemüse 150
– Kabeljaustreifen mit Fenchel-Orangen-Nudeln 114
– Lachs-Gulasch, buntes 121
– Shake »Grün« 88
Feta-Möhren-Ravioli 142
Fisch
– Dorade im Salzmantel 138
– Fisch-Paella 138
– Fischlasagne »Primavera« 120
– Kabeljau auf Kürbis 8
– Kabeljau mit Süßkartoffeln 116
– Kabeljaufilets in Tomaten-Oliven-Sauce 114
– Kabeljaustreifen mit Fenchel-Orangen-Nudeln 114
– Kokos-Fisch-Curry 116
– Lachs Nigiri 135
– Lachs-Gulasch, buntes 121
– Lachs-Tarte mit Spinat 136
– Lachsfilet unter Pesto an grünem Salat 121
– Lachspaste 82
– Lachstortilla mit Feta 96
– Mango-Seelachs-Curry 118
– Schollenröllchen im Gemüsebett 122
– Seelachs-Kartoffel-Pfanne 118
– Wraps mit Lachs und Rucola 95
– Zanderfilet mit Kräuterpilzkruste 124
Fleisch
– Hirsch mit Spargel aus dem Wok 133
– Kalbsgeschnetzeltes »Primavera« 140
– Kalbsrouladen in Paprikasauce 140
– Rehmedaillons mit Pilzen 133
– Rindfleisch, pfannengerührtes, mit Paprika 132
– Sauerbraten 143
Französische Zwiebelsuppe 8
Frozen-Beeren-Joghurt 154

G
Geflügel
– Arroz mit Hähnchen 126
– Brathähnchen im Kartoffelbett 128
– Hähnchen, scharfes 126
– Puten-Kasten-Braten 128
– Putenbrust mit Wirsinggemüse 130
– Rote-Linsen-Eintopf mit Huhn 108
Gemüse, mediterranes, mit Tomatensauce 97
Gurken-Dill-Suppe, kalte 94
Gurkensalat 98

H
Hähnchen, scharfes 126
Hefeschnecken 164
Himbeer-Panna-cotta 153
Hirsch mit Spargel aus dem Wok 133
Hirse-Müsli 84

K
Kabeljau
– Kabeljau auf Kürbis 8
– Kabeljau mit Süßkartoffeln 116
– Kabeljaufilets in Tomaten-Oliven-Sauce 114
– Kabeljaustreifen mit Fenchel-Orangen-Nudeln 114
Kalbsgeschnetzeltes »Primavera« 140
Kalbsrouladen in Paprikasauce 140
Kartoffeln
– Brathähnchen im Kartoffelbett 128
– Kartoffel-Bohnen-Salat 98
– Kartoffelgulasch mit Pilzen 107
– Kartoffeln, kanarische, mit Mojo 146
– Kartoffelpüree, grünes 148
– Kartoffelsalat mit Rucola 100
– Lachs-Gulasch, buntes 121
– Ofenwurzeln im Gemüsebett 110
– Rehmedaillons mit Pilzen 133
– Seelachs-Kartoffel-Pfanne 118
Kirschmuffins 162
Knäckebrot mit Möhren-Frischkäse 81
Knusper-Müsli 86
Kokos-Fisch-Curry 116
Kürbis
– Kabeljau auf Kürbis 8
– Kürbis-Linsen-Eintopf 108
– Kürbissuppe 91

L
Lachs
– Lachs Nigiri 135
– Lachs-Gulasch, buntes 121
– Lachs-Tarte mit Spinat 136
– Lachsfilet unter Pesto an grünem Salat 121
– Lachspaste 82
– Lachstortilla mit Feta 96

M
Mandel-Heidesand 161
Mango-Seelachs-Curry 118
Melonen-Blaubeer-Milch 88
Möhrenkuchen 167

N
Nuss-Nougat-Creme 82

O
Obstsalat mit Leinsamen 86
Obstsalat, grüner 154
Ofenwurzeln im Gemüsebett 110
Omas Zwetschgenkuchen 166
Orangen-Blaubeer-Salat 156
Overnight-Müsli 84

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

P

Paprika
- Brathähnchen im Kartoffelbett 128
- Kabeljau mit Süßkartoffeln 116
- Kalbsrouladen in Paprikasauce 140
- Kartoffeln, kanarische, mit Mojo 146
- Paprika, gefüllte 112
- Paprikagulasch, veganes 110
- Puten-Kasten-Braten 128
- Rindfleisch, pfannengerührtes, mit Paprika 132
- Schollenröllchen im Gemüsebett 122

Pfirsich-Schicht-Dessert 156
Polenta »Provence« mit geschmortem Salat 143
Polenta mit Möhren-Wirsing-Gemüse 111
Puten-Kasten-Braten 128
Putenbrust mit Wirsinggemüse 130

R

Radicchio, gegrillter 149
Rehmedaillons mit Pilzen 133
Rhabarber-Apfel-Crumble 156
Rindfleisch, pfannengerührtes, mit Paprika 132
Roggenknäckebrot 167
Rote-Linsen-Eintopf mit Huhn 108

S

Salate
- Bohnen-Thunfisch-Salat 105
- Bohnensalat mit Tomaten 104
- Brotsalat, herbstlicher 104
- Couscous-Salat, grüner 102
- Endivien-Salat 105
- Gurkensalat 98
- Kartoffel-Bohnen-Salat 98
- Kartoffelsalat mit Rucola 100
- Sauerkrautsalat, exotischer 100
- Tomaten-Avocado-Salat 102
- Wintersalat 105

Sauerbraten 143
Sauerkrautsalat, exotischer 100
Schollenröllchen im Gemüsebett 122
Seelachs-Kartoffel-Pfanne 118
Sellerie-Apfel-Cremesuppe 92
Shake »Grün« 88
Sommermüsli 82
Spargel, grüner, mit Vinaigrette 102
Spätzle 148
Spinat mit Sesam 145
Spinat-Pasta, vegetarische 112

Suppen & Eintöpfe
- Gurken-Dill-Suppe, kalte 94
- Kürbis-Linsen-Eintopf 108
- Kürbissuppe 91
- Rote-Linsen-Eintopf mit Huhn 108
- Sellerie-Apfel-Cremesuppe 92
- Tomatensuppe 94
- Weiße-Bohnen-Eintopf mit Pistou 107
- Winter-Minestrone 92
- Zucchini-Suppe 91
- Zwiebelsuppe, französische 8

T

Tomaten-Avocado-Salat 102
Tomatensuppe 94

V

Vitamine, Vitamin D 29
Vollkornbrot mit Tomaten-Hüttenkäse 81

W

Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 153
Weiße-Bohnen-Eintopf mit Pistou 107
Winter-Minestrone 92
Wintersalat 105
Wraps mit Lachs und Rucola 95

Z

Zanderfilet mit Kräuterpilzkruste 124

Zucchini
- Brathähnchen im Kartoffelbett 128
- Brownies 161
- Erbsen-Minze-Couscous 111
- Lachstortilla mit Feta 96
- Schollenröllchen im Gemüsebett 122
- Zucchini-Suppe 91

Zwetschgenkuchen, Omas 166

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Stichwortverzeichnis

A
Abführmittel 40
Abnehmen 44
Alkohol 73
Antibiotika 39
Antioxidanzien 24–25, 32, 72
Arachidonsäure 15–16, 23, 72
Arzneimittel 60
Aspiration 38

B
Ballaststoffe 11, 34–36, 40, 65–66, 68
Bewegung 50
Blutzuckerspiegel 12–13, 45
Body-Mass-Index 43
Botenstoffe, entzündungsfördernde 19
Butter 69

C
Carotinoide 27, 65

D
Darmflora 39, 59
Diäten 52, 59
– allergenfreie 57
– entzündungshemmende 58
– Evers 54–55
– Fratzer 53
– glutenfreie 58
– Graham 57
– Myelin 58
– Paleo 56
– Swank 53
– vegetarische 52
Diätmargarine 69

E
Eier 68
Eisen 32–33, 63, 65
Eiweiß 11–12, 14, 24
Ernährungsumstellung 11, 23, 42, 44, 69, 78

F
Fatigue 46
Fette 11–12, 14–15, 17, 22–23, 45, 65, 70
Fleisch 69

G
Gemüse 66, 68
Getränke 36
Glykämischer Index 12–13

I
Insulinspiegel 12–13, 45

J
Jod 32–33, 65

K
Käse 69
Kochsalz 32
Kohlenhydrate 11–13, 45, 56, 65

L
Lachs 67
Leinsamen 66, 73
Linolsäure 15–16, 20, 22, 66–67

M
Mikrobiom 38–39

N
Nährstoffe 11–12
Nahrungsergänzungsmittel 60
Nüsse 67

O
Obst 66, 68
Olivenöl 67
Omega-3-Fettsäuren 16–17, 19–20, 23, 65, 67, 69, 73
Osteoporose 28, 48

P
Propionsäure 16–18, 66

R
Radikale, freie 24–25, 32, 72

S
Sahne 69
Selen 32–33, 63, 65
Spurenelemente 32
Studien, wissenschaftliche 22, 29

T
Transfette 21, 65

U
Übergewicht 43
Untergewicht 46

V
Verdauung 38
Verstopfung 39, 73
Vitamine 15, 24
– Vitamin A 27
– Vitamin C 26
– Vitamin D 27, 29
– Vitamin E 25
Vollkornprodukte 66, 68

W
Wochenplan 78

Z
Zink 34, 65, 67

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG