

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 27, 71
Abnehmprogramm 64
Abnehm-Verhinderer 42
Abnehmversuch 42
Abnehmziel 15, 40, 133
Achtsamkeit 65
Alkohol 20, 49, 73
Allergene 17
Alltag, basenreicher 90
Ausreißer 82
Avocado 77

B

Bacteroidetes 23
Bakterien, Darm 23
Ballaststoffe 22, 80
Basenbildner 13
Basenfastentag 78
Basenfasten-Typ 52
Basics 14
Bauchgefühl 34
Belohnung 82
Bewegung 23, 88
Bewegungsprogramm 80
Blähungen 20, 35, 80, 82
Blutfettwert 35
Blutzuckerspiegel 27, 47, 50
BMI 40
Body-Mass-Index 40
Broca-Index 40

D

Dämpfen 28
Darmbakterien 23
Darmreinigung 22, 79, 80, 82

Darmunterstützung 35
Deftiges 85
Diabetes Typ 2 47

E

Einkauf 69, 70
Einlauf 20, 79
Energiebedarf 30
Entsäuerung 23
Entspannung 24, 90
Erfolgs-Tagebuch 133
Erholung 25
Ernährungstagebuch 44
Ernährungsverhalten 43
Ersatzessen 51
Essenszeiten 27

F

Familie 73
Fertigprodukte 49
Fettleber 35
Fett-Verbrenner 61
Figur-Killer 43, 139
Firmicutes 23
Flüssigkeit 20
Fruchtzucker 35
Fructose 35
Frühstück 71
Frustesser 53

G

Gefühls-Nerven-Misch-Typ 57
Gefühls-Typ 55, 65, 84, 138
Gemüse 16, 18, 35
- rohes 27

Genuss 17, 34
Genussesser 52
Gerichte, basenreiche 71
Geschmack 34, 74
Geschmackssinn 31
Geschmacksverstärker 31
Gewichtsabnahme 12, 15, 46, 47
Gewichtsreduktion 72
Gewürze 32, 88
Ghrelin 50
Glaubenssätze 45
Glukose 35
glutenfrei 17

H

Hashimoto-Thyreoiditis 47
Hormone 35, 50
Hunger 48, 50
Hungergefühl 20

I

Insulin 27, 35, 50
Insulinproduktion 47
Inulin 22

K

Kaffee 20, 71, 74, 76
Kalorienbedarf 30
Kaloriengehalt 39
Kalorien, leere 49
Kalorienzählen 28, 37, 39
Kauen 35, 80
Koffein 74
Koffeinentzug 76
Körperhaltung 134

Krankheit 46
Kräuter 32
Kräutertee 20, 74
Kreuzkümmel 88
Kühlschrank entsäuern 68

L

laktosefrei 17
Lebensmittel
– basische 17, 39
– naturbelassene 28
– saisonale 17
Leber 35, 53
Leber-Entgifter 61
Leberwickel 24
Leptin 35, 50
Liebe 51
Lustesser 52

M

Magensäure 16
Motivation 14, 40, 82, 86,
132, 136

N

Nährstoffmangel 49
Nerven-Nahrung 57
Nerven-Typ 56, 65
Normalgewicht 40
Nüsse 17

O

Obst 16, 18, 35
– rohes 27
Ölsaaten 17

P

Pflanzenstoffe, sekundäre
28, 35

pH-Wert 16
Pilze 17
Portionsgröße 84
Power-Gefühls-Misch-Typ 58
Power-Nerven-Misch-Typ 57
Power-Typ 53, 65, 85, 138

R

Rauchen 73
Rezepte aufpeppen 71
Rezepte, Kategorien 39, 78
Rohkost 26
Roiboostee 74

S

Saisonalität 17, 20
Salat 71
Sättigung 17, 23, 37
Sättigungsgarantie 14, 49
Sättigungsgefühl 35, 50
Sättigungshormon 50
Säure-Basen-Gleichgewicht
15
Säure-Basen-Pyramide 138
Säurebildner 31, 68, 72, 86
Schilddrüsenunterfunktion
46
Schlafgewohnheit 80
Schlafmangel 24
Schwarztee 71
Schweinehund, innerer 135
Sirtuin-Aktivatoren 59
Speiseplan 16
Sport 23, 88
Sportart 80
Stoffwechsel 87, 88
Stress 24
Stressbewältigung 90

Süßes 82, 90
Süßigkeiten 57

T

Tagesrhythmus 25
Taille-Hüft-Verhältnis 40
Tee 20, 71
Trinken 20

U

Überblick 4-Wochen-
Programm 65
Übergewicht 42, 47, 58
Übersäuerung 15
Umfeld 73
Umgang, achtsamer 64

V

vegan 17
Verführung, saure 84
Vitalstoffe 49
Vitalstoffversorgung 50
Vorrat, basischer 70

W

Wacker-Regeln 26
Wasser 20
Weißmehlprodukte 49
Wohlfühlgewicht 39
Wohlfühlmenge 31, 35, 77
Würzen 34

Z

Zellulose 22
Ziel visualisieren 134
Zusatzstoff 31
Zwischenmahlzeit 79

Rezept- und Zutatenregister

A

Apfel

- Apfelstrudel mit Vanillesoße 131
- Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 100
- Wacker gekeimtes Wintermüsli 97

Asiatische Miso-
suppe mit Algen 110

Avocado

- Avocado-creme mit Sesam und Banane 109
- Avocado-Gazpacho mit Ochsenherztomaten 109
- Kartoffelsalat mit Avocadomayonnaise 107
- Löwenzahn-Wurzelgemüse-Ragout 123
- Tatar von gekeimten Berglinsen und Avocado 107

B

Babyspinatsalat mit Wassermelone 98

Banane

- Avocado-creme mit Sesam und Banane 109
- Beeren-Smoothie 96
- Sommermüsli mit Himbeeren 94
- Wassermelonen-Smoothie 96

Basenkekse 130

Beeren

- Beeren-Smoothie 96

- Gekeimtes Müsli mit Stachelbeeren 97

- Heidelbeer-Rucola-Smoothie 96

- Sommermüsli mit Himbeeren 94

- Wacker-Müsli mit Johannisbeeren 96

Birne

- Gekeimtes Müsli mit Stachelbeeren 97

- Herbstmüsli mit Birnen 94

Blumenkohl

- Blumenkohlcremesuppe mit Kurkuma 115

Bohnen

- Bunte Suppe mit Buschbohnen 114

Brokkoli

- Gemüsecurry 89

Brunnenkresse-Radieschen-Salat 100

Bunter Karottensalat 83

Bunte Suppe mit Buschbohnen 114

Butternutsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 113

C

Chinakohl

- Kimchi mit Rettich und schwarzem Sesam 101

F

Feigen

- Wacker-Porridge 97

Feldsalat mit Kumquats 103

Fenchel

- Sommerliches Fenchelgemüse 122

G

Gekeimtes Müsli mit Stachelbeeren 97
Gemüsecurry 89

H

Heidelbeer-Rucola-Smoothie 96

Herbstmüsli mit Birnen 94

K

Karotten

- Asiatische Miso-
suppe mit Algen 110

- Brunnenkresse-Radieschen-Salat 100

- Bunter Karottensalat 83

- Bunte Suppe mit Buschbohnen 114

- Gemüsecurry 89

- Karotten-Rettich-Kresse-Salat 108

- Karottensuppe für alle Jahreszeiten 110

- Karotten-Zucchini-Suppe mit Spitzkohl 113

- Pak Choi mit Karotte 123

- Pak-Choi-Röllchen mit Wurzelgemüse 125

- Wirsing-Lauch-Curry aus dem Wok 116

- Würziges Porridge 97

- Zuckerschoten-Mangold-Curry 126

Kartoffeln

- Blumenkohlcremesuppe mit Kurkuma 115
- Butternutsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 113
- Kartoffelsalat mit Avocadomayonnaise 107
- Mangoldröllchen mit pikanter Kürbisfüllung 122

Kichererbsenmehl, gekeimtes

- Apfelstrudel mit Vanillesoße 131
- Rote-Bete-Wrap mit Paprika-Mousse 129
- Wacker-Pizza aus gekeimtem Kichererbsenmehl 118

- Kimchi mit Rettich und schwarzem Sesam 101

Knollensellerie

- Selleriecremesuppe 115

Kräuterseitlinge

- Kürbissalat mit Kräuterseitlingen 104

Kürbis

- Butternutsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 113
- Kürbissalat mit Kräuterseitlingen 104
- Mangoldröllchen mit pikanter Kürbisfüllung 122

L

Lauch

- Wirsing-Lauch-Curry aus dem Wok 116

Linsen

- Salat von Berglinsenkeimlingen 108
- Tatar von gekeimten Berglinsen und Avocado 107
- Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 100
- Löwenzahn-Wurzelgemüse-Ragout 123

M

Mango

- Wacker-Müsli mit Johannisbeeren 96

Mangold

- Mangoldröllchen mit pikanter Kürbisfüllung 122
- Zuckerschoten-Mangold-Curry 126

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

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 3005 04
70445 Stuttgart



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

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

P

Pak Choi

- Pak Choi mit Karotte 123
 - Pak-Choi-Röllchen mit Wurzelgemüse 125
- Pfefferminzeistee 21

Pflaumen

- Herbstmüsli mit Birnen 94

R

Radieschen

- Brunnenkresse-Radieschen-Salat 100
- Radieschen-Salat 98

Rettich

- Karotten-Rettich-Kresse-Salat 108
- Kimchi mit Rettich und schwarzem Sesam 101

Rote Bete

- Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 100
- Rote-Bete-Wrap mit Paprika-Mousse 129

S

Salat von

- Berglinsenkeimlingen 108
- Selleriecremesuppe 115
- Sommerliches Fenchelgemüse 122
- Sommermüsli mit Himbeeren 94

Spinat

- Babyspinatsalat mit Wassermelone 98
- Sommerliches Fenchelgemüse 122

Spitzkohl

- Karotten-Zucchini-Suppe mit Spitzkohl 113

Stangensellerie

- Stangensellerie mit Tomaten 121

Süßkartoffel

- Selleriecremesuppe 115
- Süßkartoffelsuppe 114
- Zucchini-Süßkartoffel-Lasagne 126

T

- Tagliatelle aus gelber Zucchini 121

- Tatar von gekeimten Berglinsen und Avocado 107

Tomaten

- Avocado-Gazpacho mit Ochsenherztomaten 109
- Kürbissalat mit Kräuterseitlingen 104
- Sommerliches Fenchelgemüse 122
- Stangensellerie mit Tomaten 121
- Tagliatelle aus gelber Zucchini 121

- Wacker-Pizza aus gekeimtem Kichererbsenmehl 118
- Zucchinispaghetti-Salat 103

W

- Wacker gekeimtes Wintermüsli 97
- Wacker-Müsli mit Johannisbeeren 96
- Wacker-Pizza aus gekeimtem Kichererbsenmehl 118
- Wacker-Porridge 97
- Wassermelonen-Smoothie 96
- Wirsing-Lauch-Curry aus dem Wok 116
- Würziges Porridge 97

Z

Zucchini

- Karotten-Zucchini-Suppe mit Spitzkohl 113
 - Salat von Berglinsenkeimlingen 108
 - Tagliatelle aus gelber Zucchini 121
 - Zucchinispaghetti-Salat 103
 - Zucchini-Süßkartoffel-Lasagne 126
- Zuckerschoten-Mangold-Curry 126