



» Auf einen Blick

- 24 Tagespläne mit Fleisch und Fisch
- 26 Tagespläne vegetarisch
- 34 Grüne Liste für Phase 1
- 104 Gelbe Liste für Phase 2
- 107 Rote Liste für Phase 3

7 Liebe Leserin, lieber Leser,

9 Essen ohne FODMAPs leicht gemacht

10 Der schnelle Weg zu weniger Beschwerden

10 Allergie oder Unverträglichkeit?

12 Das Easy FODMAP-Ernährungskonzept

14 Das Easy FODMAP-Ernährungskonzept: Wie funktioniert es?

15 Phase 1: Eliminationsphase

16 Phase 2: Testphase

19 Phase 3: Übergang zum Dauerkostplan

21 Phase 1 – ganz easy: Eliminationsdiät

22 Ihr Ernährungsfahrplan für die Eliminationsdiät

22 Tagespläne richtig nutzen

28 Informationen zu Lebensmitteln

29 Eliminationsdiät mit Fleisch und Fisch

29 Eliminationsdiät vegetarisch

30 Low FODMAP vegan

30 Getränke

31 Snacken erlaubt?

32 Das Problem mit dem Weizen

32 Immer das richtige Frühstück – Basisbrei

40 Rezepte für Phase 1: Fleisch und Fisch

70 Rezepte für Phase 1: vegetarisch

103 Phase 2 ganz praktisch: Listen und Tests