

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Ananas

- Thailändisches Fischcurry mit Ananas und Reis 185
- Tropischer Cocktail 133

Äpfel

- Apfel-Donuts 130
- Apfelmus ohne Zucker 132
- Apfel-Pekannuss-Salat mit Blauschimmelkäse 144
- Birchermüsli mit Äpfeln und Nüssen 109
- Nuss-Protein-Shake 133
- Porridge mit Äpfeln 103
- Sommerlicher Erdbeerkuchen 200

Aubergine

- Auberginen-Oliven-Aufstrich 120
- Baba Ganoush 173
- Klassische Ratatouille 181
- Mediterraner Gemüseauflauf 172
- Vegetarische Paella mit Zucchini und Aubergine 179

Avocado

- Avocado, gefüllte, mit Tomatensalsa 190
- Avocadostulle mit Ei 113
- Eiweißreicher Linsensalat 136
- Guacamole 119
- Kartoffeln mit Avocado-creme 176
- Nudelsalat mit geröstetem Gemüse 158
- Poké Bowl 171
- Romanescosalat mit Avocado-creme 144
- Sushi 189

B

- Baba Ganoush 173
- Baked Oatmeal 107
- Basisdressing 147

Beeren

- Baked Oatmeal 107
- Bunte Bento Box 158
- Chiasamenpudding mit Heidelbeeren und Honig 104
- Cremiges Erdbeereis 132
- Crêpes mit Beerenkompott 110
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 127
- Halloumisalat mit Beerenmix 141
- Knäckebrötchen mit Quarkcreme, Beeren und Honig 117
- Lammhacksteak mit Birnen-Blaubeer-Salsa 196

- Low-Carb-Overnight-Oats mit Erdbeeren 109
- Mandel-Schichtjoghurt mit Himbeeren 8
- Mousse au Chocolat mit Blaubeeren 130
- Peanutbutter-and-Jelly-Sandwich 114
- Quarkauflauf mit Himbeeren 106
- Quinoa-Himbeer-Salat mit Ziegenkäse 159
- Romanescosalat mit Avocado-creme 144
- Rote Smoothie-Bowl 106
- Sommerlicher Erdbeerkuchen 200
- Sommerlicher Spargelsalat 136
- Süßer Hirsebrei mit Tofu und Beeren 104
- Süßkartoffel-Toast mit Schoko-Himbeer-Topping 129
- Tropischer Cocktail 133
- Birchermüsli mit Äpfeln und Nüssen 109

Blumenkohl

- Blumenkohlauflaufstrich, orientalischer 121
- Blumenkohlcremesuppe 167
- Blumenkohl-Kichererbsen-Tortilla, scharfe 155
- Blumenkohl-Milchreis 126
- Blumenkohlsalat, orientalischer 138
- Gemüsetaler mit Quark-Dip 150
- Indisches Gemüsecurry 162
- Poké Bowl 171

Bohnen

- Asiatische Rinder-Gemüse-Suppe 165
- Bohnensalat mediterrane Art 9
- Garnelen mit weißen Bohnen und Tomaten 182
- Gebackene Pilze mit Bohnenpüree 153
- Gebackene Süßkartoffel mit Bohnen und Oliven 177
- Green Nourishbowl mit Spiegelei 140
- Griechischer Salat 141
- Mexikanischer Quinoasalat mit Limettendressing 140
- Minestrone 165
- Quesadillas mit Tomatensalsa 174
- Tex-Mex-Bowl mit Limettendressing 149

Brokkoli

- Brokkolisuppe mit Minze und Pistazien 163

- Falafel mit gerösteten Möhren und Brokkoli 153
- Green Nourishbowl mit Spiegelei 140
- Nudeln mit Chilithunfisch und grünem Gemüse 159
- Brot mit Schinken und Ei 116
- Bullet Proof Eiskaffee 133
- Bunte Bento Box 158

C

Caesar Salad 138

Cashews

- Blumenkohlcremesuppe 167
- Quinoasalat mit Kichererbsen und Tomaten 137
- Salat mit Rosenkohl und Cashewkernen 146

Chiasamen

- Chiasamenpudding mit Heidelbeeren und Honig 104
- Eiweißbrötchen 204
- Fruchtiges Papaya-Dessert 129

Couscous

- Couscous mit Gemüse 150
- Linsenbratlinge mit Zitronencouscous 180
- Crêpes mit Beerenkompott 110

D

Dinkel

- Crêpes mit Beerenkompott 110
- Dinkel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse 192
- Dinkelvollkornbagels mit Sesam 204
- Dinkelvollkornbrot, ofenwarmes 203
- Frischkäse-Lachs-Bagel 117
- Gesunde Haferflocken-Cookies 201
- Knäckebrötchen mit Saaten 203
- Süßkartoffelbagel mit Frischkäse und Schinken 155
- Tiramisu 127

E

Eier

- Avocadostulle mit Ei 113
- Brot mit Schinken und Ei 116
- Green Nourishbowl mit Spiegelei 140
- Low-Carb-Marmorkuchen 200
- Mangold-Kichererbsen-Eintopf mit pochiertem Ei 180
- Mediterraner Gemüseauflauf 172
- Rührei mit Paprika 110
- Shakshouka 174

– Spargel-Quiche mit Cherrytomaten 176

– Waffeln 203

Eiweißbrötchen 204

Ente, französische, à l'orange 186

Erbsen

– Brokkolisuppe mit Minze und Pistazien 163

– Gemüsetaler mit Quark-Dip 150

– Indisches Gemüsecurry 162

Erdbeereis, cremiges 132

Erdbeer-Kokos-Sorbet 127

Erdbeerkuchen, sommerlicher 200

Erdnüsse

– Macadamia Blondies 201

– Peanutbutter-and-Jelly-Sandwich 114

F

Falafel mit gerösteten Möhren und Brokkoli 153

Feldsalat

– Gebackene Süßkartoffel mit Bohnen und Oliven 177

– Schichtsalat im Glas 152

Fisch

– Fischcurry, thailändisches, mit Ananas und Reis 185

– Frischkäse-Lachs-Bagel 117

– Garnelen mit weißen Bohnen und Tomaten 182

– Gazpacho mit Garnelen 166

– Gurkenschiffchen mit Thunfischcreme 124

– Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 182

– Mediterranes Lachsfilet 196

– Nudeln mit Chilithunfisch und grünem Gemüse 159

– Spaghetti alle vongole 193

– Sushi 189

– Thunfischauflauf 121

– Thunfischsalat mit Tomaten und Frischkäse 146

Fleisch

– Asiatische Frühlingsrollen-Bowl 172

– Asiatische Rinder-Gemüse-Suppe 165

– Bunte Bento Box 158

– Bunter Fleischspieß mit Ofenkartoffeln 186

– Caesar Salad 138

– Fleischspieß, bunter, mit Ofenkartoffeln 186

– Französische Ente à l'orange 186

– Gebratene Hähnchenbrust mit Kichererbsensalat 185

– Hähnchenfilet mit Chili-Rosenkohl und Joghurt-Dip 197

– Kichererbsencurry mit Hähnchen 9

– Lammhacksteak mit Birnen-Blaubeer-Salsa 196

– Nudelgratin mit Hackfleisch und Spinat 187

– Saltimbocca alla romana 187

– Wrap mit Schinken 156

French Dressing 147

Frischkäse

– Dinkel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse 192

– Frischkäse-Lachs-Bagel 117

– Orientalischer Blumenkohlaufstrich 121

– Paprikaaufstrich 119

– Rote-Bete-Ziegenkäse-Aufstrich 119

– Süßkartoffelbagel mit Frischkäse und Schinken 155

– Thunfischsalat mit Tomaten und Frischkäse 146

– Waffeln 203

– Wrap mit Schinken 156

Frühlingsrollen-Bowl, asiatische 172

G

Garnelen mit weißen Bohnen und Tomaten 182

Gazpacho mit Garnelen 166

Gemüseauflauf, mediterraner 172

Gemüsebrühe 162

Gemüsecurry, indisches 162

Gemüseticks mit Hummus 126

Gemüsetaler mit Quark-Dip 150

Granatapfel

– Hirsensalat mit Granatapfelkernen und Feta 143

– Möhren-Ingwer-Suppe mit Granatapfel und Minze 168

Green Nourishbowl mit Spiegelei 140

Green Smoothie 106

Griechischer Salat 141

Guacamole 119

Gurken

– Gemüseticks mit Hummus 126

– Gurkenschiffchen mit Thunfischcreme 124

– Rote-Bete-Linsen-Salat 137

– Vegetarischer Partyburger 195

H

Haferflocken

– Baked Oatmeal 107

– Blumenkohl-Milchreis 126

– Gesunde Haferflocken-Cookies 201

– Knäckebrot mit Saaten 203

– Porridge mit Äpfeln 103

– Sommerlicher Erdbeerkuchen 200

Hähnchenbrust, gebratene, mit

Kichererbsensalat 185

Hähnchenfilet mit Chili-Rosenkohl und

Joghurt-Dip 197

Halloumisalat mit Beerenmix 141

Halloumi-Spieße mit mediterranem

Gemüse 190

Haselnüsse

– Birchermüsli mit Äpfeln und Nüssen 109

– Saftiger Nusskuchen 199

Hirsebrei, süßer, mit Tofu und Beeren 104

Hirsensalat mit Granatapfelkernen und Feta 143

Hokkaido

– Bunter Salat mit Hokkaido und Hummus 135

Hummus 121

I

Ingwer

– Indische Linsensuppe 167

– Kürbissuppe mit Kürbiskernen 161

– Möhren-Ingwer-Suppe mit Granatapfel und Minze 168

– Tikka Masala 173

Italienisches Dressing 147

J

Joghurt

– Bullet Proof Eiskaffee 133

– Cremiges Erdbeereis 132

– Gurkenschiffchen mit Thunfischcreme 124

– Hähnchenfilet mit Chili-Rosenkohl und Joghurt-Dip 197

– Joghurtdressing 147

– Joghurt-Minz-Aufstrich 119

– Linsenbratlinge mit Zitronencouscous 180

– Nuss-Protein-Shake 133

K

Kartoffeln

– Bunter Fleischspieß mit Ofenkartoffeln 186

– Kartoffelgulasch 162

– Kartoffeln mit Avocadocreme 176

Käse

– Apfel-Pekannuss-Salat mit Blauschimmelkäse 144

– Gegrillter Spargel mit Parmesan 124

– Gemüsetaler mit Quark-Dip 150

– Griechischer Salat 141

– Halloumisalat mit Beerenmix 141

- Halloumi-Spieße mit mediterranem Gemüse 190
- Hirsesalat mit Granatapfelkernen und Feta 143
- Lammhacksteak mit Birnen-Blaubeer-Salsa 196
- Low-Carb-Mini-Pizza 123
- Penne mit Ofentomaten, Kürbis und Mozzarella 177
- Quesadillas mit Tomatensalsa 174
- Quinoa-Himbeer-Salat mit Ziegenkäse 159
- Rote-Bete-Feta-Brot 114
- Zucchini-Risotto 193

Kichererbsen

- Falafel mit gerösteten Möhren und Brokkoli 153
- Gebratene Hähnchenbrust mit Kichererbsensalat 185
- Hummus 121
- Indisches Gemüsecurry 162
- Kichererbsencurry mit Hähnchen 9
- Macadamia Blondies 201
- Mangold-Kichererbsen-Eintopf mit pochiertem Ei 180
- Orientalischer Blumenkohlsalat 138
- Quinoasalat mit Kichererbsen und Tomaten 137
- Scharfe Blumenkohl-Kichererbsen-Tortilla 155
- Schichtsalat im Glas 152
- Tikka Masala 173

Knäckebrot mit Hummus, Paprika und Rucola 116

Knäckebrot mit Quarkcreme, Beeren und Honig 117

Knäckebrot mit Saaten 203

Knoblauch

- Baba Ganoush 173
- Hummus 121
- Mediterranes Lachsfilet 196
- Spaghetti alle vongole 193
- Thunfischauflauf 121

Knuspergranola aus dem Ofen 107

Kokos

- Erdbeer-Kokos-Sorbet 127
- Knuspergranola aus dem Ofen 107

Koriander

- Linsenbratlinge mit Zitronencouscous 180
- Tofu-Miso-Suppe mit Koriander 163

Kürbis

- Kürbissuppe mit Kürbiskernen 161
- Orientalischer Reis mit Linsen, Kürbis und Spinat 156
- Penne mit Ofentomaten, Kürbis und Mozzarella 177

Kürbiskerne

- Knäckebrot mit Saaten 203
- Kürbissuppe mit Kürbiskernen 161
- Ofenwarmes Dinkelvollkornbrot 203

L

Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 182

Lammhacksteak mit Birnen-Blaubeer-Salsa 196

Leinsamen

- Low-Carb-Overnight-Oats mit Erdbeeren 109

Linsen

- Gesundes Pausenbrot 152
- Linsenbratlinge mit Zitronencouscous 180
- Linsensalat, eiweißreicher 136
- Linsensuppe, indische 167
- Orientalischer Reis mit Linsen, Kürbis und Spinat 156
- Pikanter Linsenaufstrich 117
- Rote-Bete-Linsen-Salat 137
- Low-Carb-Marmorkuchen 200
- Low-Carb-Mini-Pizza 123
- Low-Carb-Overnight-Oats mit Erdbeeren 109

M

Macadamianüsse

- Macadamia Blondies 201

Mais

- Gebratener Reis mit Tofu 179
- Tex-Mex-Bowl mit Limettendressing 149

Mandeln

- Apfel-Donuts 130
- Eiweißbrötchen 204
- Knuspergranola aus dem Ofen 107
- Low-Carb-Marmorkuchen 200
- Mandel-Schichtjoghurt mit Himbeeren 8
- Porridge mit Äpfeln 103
- Saftiger Nusskuchen 199
- Waffeln 203

Mangold-Kichererbsen-Eintopf mit pochiertem Ei 180

Milch

- Blumenkohl-Milchreis 126
- Fruchtiges Papaya-Dessert 129
- Nuss-Protein-Shake 133
- Minestrone 165

Minze

- Brokkolisuppe mit Minze und Pistazien 163
- Joghurt-Minz-Aufstrich 119

Möhren

- Asiatische Frühlingsrollen-Bowl 172
- Falafel mit gerösteten Möhren und Brokkoli 153
- Französische Ente à l'orange 186
- Gebratener Reis mit Tofu 179
- Gemüsesticks mit Hummus 126
- Gesunde Sommerrollen mit buntem Gemüse 192
- Möhren-Ingwer-Suppe mit Granatapfel und Minze 168
- Möhrensalat, marokkanischer 143
- Romanescosalat mit Avocadocreme 144
- Vegetarischer Partyburger 195
- Mousse au Chocolat mit Blaubeeren 130

N

Nudeln

- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 182
- Minestrone 165
- Nudelgratin mit Hackfleisch und Spinat 187
- Nudeln mit Chilithunfisch und grünem Gemüse 159
- Nudelsalat mit geröstetem Gemüse 158
- Penne mit Ofentomaten, Kürbis und Mozzarella 177
- Nusskuchen, saftiger 199
- Nuss-Protein-Shake 133

O

Oliven

- Auberginen-Oliven-Aufstrich 120
- Gebackene Süßkartoffel mit Bohnen und Oliven 177

P

Paella, vegetarische, mit Zucchini und Aubergine 179

Papaya-Dessert, fruchtiges 129

Paprika

- Couscous mit Gemüse 150
- Dinkel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse 192
- Gazpacho mit Garnelen 166
- Gebratene Hähnchenbrust mit Kichererbsensalat 185
- Griechischer Salat 141
- Halloumi-Spieße mit mediterranem Gemüse 190
- Kartoffelgulasch 162
- Klassische Ratatouille 181

- Knäckebrot mit Hummus, Paprika und Rucola 116
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 182
- Nudelsalat mit geröstetem Gemüse 158
- Paprikaaufstrich 119
- Rührei mit Paprika 110
- Shakshouka 174
- Partyburger, vegetarischer 195

Pastinaken

- Gemüsebrühe 162
- Kartoffelgulasch 162
- Pausenbrot, gesundes 152
- Peanutbutter-and-Jelly-Sandwich 114

Pekannüsse

- Apfel-Pekannuss-Salat mit Blauschimmelkäse 144
- Penne mit Ofentomaten, Kürbis und Mozzarella 177

Pilze

- Asiatische Rinder-Gemüse-Suppe 165
- Green Nourishbowl mit Spiegelei 140
- Pilze, gebackene, mit Bohnenpüree 153
- Tofu-Miso-Suppe mit Koriander 163
- Poké Bowl 171
- Porridge mit Äpfeln 103

Q**Quark**

- Eiweißbrötchen 204
- Gemüsealer mit Quark-Dip 150
- Kartoffeln mit Avocado-creme 176
- Knäckebrot mit Quarkcreme, Beeren und Honig 117
- Low-Carb-Marmorkuchen 200
- Low-Carb-Mini-Pizza 123
- Quarkauflauf mit Himbeeren 106
- Tiramisu 127
- Quesadillas mit Tomatensalsa 174

Quinoa

- Bunte Bento Box 158
- Bunter Salat mit Hokkaido und Hummus 135
- Gebackene Pilze mit Bohnenpüree 153
- Quinoa-Himbeer-Salat mit Ziegenkäse 159
- Quinoasalat, mexikanischer, mit Limettendressing 140
- Quinoasalat mit Kichererbsen und Tomaten 137

R**Radicchio**

- Spinatknödel auf Radicchiosalat 181

Ratatouille, klassische 181

Reis

- Kichererbsencurry mit Hähnchen 9
- Reis, gebratener, mit Tofu 179
- Reis, orientalischer, mit Linsen, Kürbis und Spinat 156
- Sushi 189
- Tex-Mex-Bowl mit Limettendressing 149
- Thailändisches Fischcurry mit Ananas und Reis 185
- Tikka Masala 173
- Vegetarische Paella mit Zucchini und Aubergine 179
- Zucchini-Risotto 193
- Rinder-Gemüse-Suppe, asiatische 165
- Romanescosalat mit Avocado-creme 144

Rosenkohl

- Bunter Fleischspieß mit Ofenkartoffeln 186
- Hähnchenfilet mit Chili-Rosenkohl und Joghurt-Dip 197
- Salat mit Rosenkohl und Cashewkernen 146

Rote Bete

- Rote-Bete-Feta-Brot 114
- Rote-Bete-Linsen-Salat 137
- Rote-Bete-Suppe mit Zitrone 166
- Rote-Bete-Ziegenkäse-Aufstrich 119
- Rote Smoothie-Bowl 106

Rotkohl

- Gesunde Sommerrollen mit buntem Gemüse 192
- Mexikanischer Quinoasalat mit Limettendressing 140

Rucola

- Knäckebrot mit Hummus, Paprika und Rucola 116
- Rührei mit Paprika 110

S

- Saftiger Nusskuchen 199
- Salat, bunter, mit Hokkaido und Hummus 135
- Salat mit Rosenkohl und Cashewkernen 146
- Saltimbocca alla romana 187
- Schichtsalat im Glas 152

Schinken

- Brot mit Schinken und Ei 116
- Saltimbocca alla romana 187
- Süßkartoffelbagel mit Frischkäse und Schinken 155

Schokolade

- Bunte Bento Box 158
- Gesunde Haferflocken-Cookies 201

- Mousse au Chocolat mit Blaubeeren 130
- Süßkartoffel-Toast mit Schoko-Himbeer-Topping 129

Sellerie

- Gemüsebrühe 162

Sesam

- Dinkelvollkornbagels mit Sesam 204
- Knäckebrot mit Saaten 203
- Shakshouka 174

Sommerrollen, gesunde, mit buntem Gemüse 192

Spaghetti alle vongole 193

Spargel

- Nudelsalat mit geröstetem Gemüse 158
- Spargel, gegrillter, mit Parmesan 124
- Spargel-Quiche mit Cherrytomaten 176
- Spargelsalat, sommerlicher 136
- Tofu-Miso-Suppe mit Koriander 163

Spinat

- Bunte Bento Box 158
- Green Smoothie 106
- Nudelgratin mit Hackfleisch und Spinat 187
- Orientalischer Reis mit Linsen, Kürbis und Spinat 156
- Spinatknödel auf Radicchiosalat 181

Süßkartoffeln

- Möhren-Ingwer-Suppe mit Granatapfel und Minze 168
- Süßkartoffelbagel mit Frischkäse und Schinken 155
- Süßkartoffel, gebackene, mit Bohnen und Oliven 177
- Süßkartoffel-Toast mit Schoko-Himbeer-Topping 129

T

- Tex-Mex-Bowl mit Limettendressing 149
- Thunfischauflauf 121
- Thunfischsalat mit Tomaten und Frischkäse 146
- Tikka Masala 173
- Tiramisu 127

Tofu

- Gebratener Reis mit Tofu 179
- Green Smoothie 106
- Poké Bowl 171
- Süßer Hirsebrei mit Tofu und Beeren 104
- Tofu-Miso-Suppe mit Koriander 163
- Vegetarischer Partyburger 195

Tomaten

- Caesar Salad 138
- Eiweißreicher Linsensalat 136

- Fruchtige Tomatensuppe 168
- Garnelen mit weißen Bohnen und Tomaten 182
- Gazpacho mit Garnelen 166
- Gefüllte Avocado mit Tomatensalsa 190
- Gesundes Pausenbrot 152
- Indische Linsensuppe 167
- Low-Carb-Mini-Pizza 123
- Mediterraner Gemüseauflauf 172
- Mediterranes Lachsfilet 196
- Orientalischer Blumenkohlsalat 138
- Penne mit Ofentomaten, Kürbis und Mozzarella 177
- Quesadillas mit Tomatensalsa 174
- Quinoasalat mit Kichererbsen und Tomaten 137
- Scharfe Blumenkohl-Kichererbsen-Tortilla 155
- Shakshouka 174
- Sommerlicher Spargelsalat 136

- Spaghetti alle vongole 193
- Spargel-Quiche mit Cherrytomaten 176
- Thunfischsalat mit Tomaten und Frischkäse 146
- Tomatenaufstrich 120
- Zucchini-Tomaten-Aufstrich 117
- Tropischer Cocktail 133

V**Vollkorn**

- Saftiger Nusskuchen 199

W

Waffeln 203

Walnüsse

- Romanescosalat mit Avocadocreme 144

Weißkohl

- Asiatische Frühlingsrollen-Bowl 172

Wirsing

- Minestrone 165
- Wrap mit Schinken 156

Z**Zitrone**

- Rote-Bete-Suppe mit Zitrone 166

Zucchini

- Couscous mit Gemüse 150
- Halloumi-Spieße mit mediterranem Gemüse 190
- Klassische Ratatouille 181
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 182
- Mediterraner Gemüseauflauf 172
- Spaghetti alle vongole 193
- Vegetarische Paella mit Zucchini und Aubergine 179
- Zucchini-Risotto 193
- Zucchini-Tomaten-Aufstrich 117

Stichwortverzeichnis

A

Acrolein 56, 78
 Adipositas 14, 15, 18
 Adrenalin 21
 Agavendicksaft 84
 Alkohol 28, 40, 43, 90
 Alpha-Linolensäure (ALA) 55, 77 f.
 Altersdiabetes 19
 Aminosäuren 51
 ANP 24
 Anti-Aging 85
 Antibiotika 28
 Antioxidantien 91, 94, 97
 Apfeltyp 25
 Arachidonsäure 55
 Arginin 31
 Arteriosklerose 23, 24, 29
 Arthritis 33
 Arthrose (Gelenkverschleiß) 33
 Ausdauersport 45
 Autophagie 67

B

Ballaststoffe 36, 39, 60, 98
 – lösliche 61
 – unlösliche 61
 Basalinsulin 20
 Bauchfett, inneres (viszerales) 17, 22
 Beeren 91
 Beta-Glucane 31
 Bewegung 44
 BIA-Messung 18
 Bioqualität 82
 Bio-Siegel 96
 Blähungen 77
 Blutfette 23
 Bluthochdruck (Hypertonie) 12, 24
 Blutzucker (Glukose) 21, 22, 59
 Blutzuckerspitzen 21, 32
 Body Mass Index (BMI) 18
 Brot 93, 98
 Butter 79

C

Carnitin 31
 Carotinoid 94
 Cashews 81
 Chiasamen 81
 Cholesterin 54, 56, 83
 Cholesterin, gutes 23
 Cholesterin-Plaques 32
 Cholin 31
 Cortisol 21

D

Darmbakterien 35, 38, 39
 Darmflora 36
 Darmkrebs 40
 Darmschleimhaut 36, 37
 Darmspülung 40
 Dawn-Phänomen 22
 Diabetes mellitus Typ 2 12, 18, 19 ff.
 Diabetes Typ 1 19
 Diäten 43
 Dickdarm 37
 Dinkel 98
 Docosahexaensäure (DHA) 55, 77
 Dünndarm 37

E

Eicosapentaensäure (EPA) 55, 77
 Eier 83
 Einfachzucker (Monosaccharide) 58
 Eiweißkonsum 69
 Eiweiß (Protein) 50 ff.
 Emmer 98
 Energiedichte 53, 59
 Entgiftung 28
 entzündungshemmende Lebensmittel
 94
 Entzündungshemmer 91
 Entzündungsreaktion 17
 Enzephalopathie, hepatische 29
 Enzyme 50
 Erdnüsse 81
 Erythrit 62, 84

F

Fasten 67
 Fertigprodukte 17, 55
 Fett 52 ff., 63, 72
 Fetthärtung 56
 Fettleber 25, 29, 90
 Fettleber, alkoholische 28
 Fettsäuren 53, 54
 – einfach ungesättigte 66
 – gesättigte 54
 – mehrfach ungesättigte 54
 Fettstoffwechselstörung 12, 14, 22
 Fettverbrennung 67
 Fisch 79, 82
 Fischölkapseln 97
 Flavonoide 91
 Fleisch 82
 Folsäure (Vitamin B₉) 30
 freie Radikale 53, 97
 Fruktose (Fruchtzucker) 26, 30, 62, 83

G

Geschmacksverstärker 16
 Gewürze 93
 Ghrelin 46
 Gicht 28
 Glucagon 22
 Glukoneogenese 22
 Glukose 22
 Glutenunverträglichkeit 42
 glykämische Last (GL) 58
 glykämischer Index (GI) 58
 Glykogen 93
 Glycerin 23, 54
 Gummibärchen 85

H

Hafer 98
 Haferdrink 89
 Hämoglobin 51
 Harnsäure, erhöhte 28
 Haselnüsse 81, 97
 HbA_{1c} 21
 HDL (High Density Lipoprotein) 14, 23
 Health Claims 42
 Health Foods 42
 Heißhunger 46, 73
 Herzinfarkt 24, 29
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 24
 Hormone 51
 Hülsenfrüchte 58, 74, 76
 Hunger 46, 72
 Hypercholesterinämie 56
 Hyperinsulinämie 21
 Hypertonie 14
 Hyperurikämie 28
 Hypoglykämie (Unterzuckerung) 22

I

Immunglobulin A 37
 Immunglobuline 36
 Immunsystem 36
 Immunsystem, darmabhängiges 39
 Insulin 19, 21
 Insulinresistenz 21, 24
 Intervallfasten 68

J

Jod 82
 Jo-Jo-Effekt 16, 43

K

Kaffee 87
 Kamut 98

Keratin 50
 Ketonkörper 68
 Koffein 44
 Kohlenhydrate 57 ff., 63
 Kohlenhydratkonsum 69
 Kokosblütenzucker 84
 Kokosfett 79
 Kollagene 50
 Krafttraining 45
 Kräutermischungen 93
 Krebsgefahr 33
 Kurkuma 95

L

Lachs 79
 Langerhanssche Inselzellen 19
 LDL-Cholesterin 56
 LDL (Low Density Lipoprotein) 23, 57
 Lebensmittel-Baukasten 69 ff.
 Lebensmittelindustrie 16
 Leberwerte 26
 Leberzellkrebs 29
 Leberzirrhose 29
 Leinöl 77
 Leinsamen 81, 97
 Leptin 46
 Light-Produkte 52
 Limonade 87
 Linolsäure 55
 Linsen 97
 LOGI-Pyramide 65

M

Macadamia 81
 Makronährstoffe 50, 52
 Mandeln 75, 80, 97
 Margarine 56, 79
 mediterrane Ernährung 67
 Mehrfach-/Vielfachzucker (Oligo-/
 Polysaccharide) 58
 Melatonin 44, 45
 Metagenom 35
 Metformin 19
 Mikrobiom 35
 Milch 89
 Milchprodukte 56, 74, 89
 Mittelmeerküche 66
 MSC-Siegel 82
 Muskelmasse 18
 Muskeltraining 45

N

Nachhaltigkeit 77
 NAFLD (Non Alcoholic Fatty Liver
 Disease) 26
 Nährstoffzusammensetzung 16

Nahrungsangebot 15
 Nahrungsergänzungsmittel 52, 96
 Nahrungsfette 53
 Near Water-Getränke 97
 Nervensystem, enterisches (ENS) 39
 Neutralfette 54
 Nüsse 80, 85
 Nutri-Score 42

O

ökologischer Landbau 96
 Öle 77 f.
 Olivenöl 77
 Omega-3-Fettsäuren 55, 77, 78
 Omega-6-Fettsäuren 55
 Ornithin 31
 Osteoporose 29, 51

P

Pekannüsse 80
 Pflanzendrinks 89
 Pflanzenstoffe, sekundäre 76, 91
 Pflanzenwirkstoffe 28
 pH-Wert 68
 Phytosterine 79
 Polyphenole 94
 Präbiotika 36
 Prädiabetes 21
 Probiotika 36, 39
 Protein, siehe Eiweiß 50 ff., 63
 Pseudogetreide 73

Q

Quartett, tödliches 24

R

Reizdarm 39
 Rohrzucker 84
 Rote Bete 97
 Runner's High 45

S

Salz 93
 Sättigungsgefühl 46
 Säure-Basen-Haushalt 34
 Säureblocker 38
 Schaufensterkrankheit 32
 Schlacken 68
 Schlaf 43
 Schlafapnoe 32
 Schlafrhythmus 44
 Schlaganfall 24, 29
 Schokolade, dunkle 85, 87
 Schokoriegel 85
 Schwangerschaft 32
 Schwangerschaftsdiabetes 32

Serotonin 45, 85
 Snacks 85
 Sport 44 f.
 Stoffwechsel 15 f.
 Street Food 43
 Stress 20, 22
 Superfoods 97
 Süßhunger 63
 Süßstoff 62

T

TOFI (Thin Outside, Fat Inside) 18
 Tofu 75
 Transfette 55
 Transfettsäuren 56
 Triglyzeride (Neutralfette) 14, 22, 26, 54
 Tryptophan 45, 85, 87

U

Übergewicht 12
 Übersäuerung 33

V

Vitamin A 92
 Vitamin B 92
 Vitamin B₆ 30, 91
 Vitamin B₁₂ 30, 91
 Vitamin C 92, 94
 Vitamin D 92
 Vitamine 91
 Vitamin E 92, 94
 Vitamine, fettlösliche 53
 Vitamin K 92
 Vitaminschutz 92
 Vollkornbrot 98

W

Walnüsse 80, 97
 Wasser 87
 Weizenvollkorn 98
 Wertigkeit, biologische 52

X

Xylit 62

Z

Zöliakie 42
 Zucker 57, 83
 Zuckeraustauschstoff 62
 Zuckersersatzstoff 62
 Zuckerkonsum 19
 Zuckerüberschuss 26
 Zweifachzucker (Disaccharide) 58
 Zwiebeln 93
 Zytokine 17