

# Stichwortverzeichnis

5-Schritte-Mahlzeitenplan 67

## A

Abnehmen 17, 28, 60  
 achtsam essen 33  
 Add-ons 68  
 Adipositas 154, 167  
 Agavendicksaft 52, 54  
 AGE-Werte 68  
 Ahornsirup 52, 54  
 Akne 62, 152, 153, 161, 163  
 Alopezie 153  
 Alpha-Linolensäure 57  
 Amenorrhö 153  
 AMH (Anti-Müller-Hormon) 154  
 Aminosäuren 59  
 Androgene 14, 153, 159, 163, 165  
 Androgene der Nebenniere (DHEAS) 156  
 Androgenindex, freier (FAI) 61, 69, 159, 163  
 Androstendion 153  
 Anti-Müller-Hormon (AMH) 154  
 Apfelfertyp 166

## B

Ballaststoffe 37, 41, 49, 67  
 – lösliche 39  
 – unlösliche 39  
 Basis-Ernährungsplan 27, 37, 64  
 Bauchfett 165  
 Bauchspeicheldrüse 168  
 Bauchumfang 166, 167  
 Bewegung 25, 30, 60, 61  
 Bio-Impedanz-Analyse (BIA) 26, 167  
 biologischer Anbau 69  
 Birnentyp 166  
 Blutdruck, erhöhter 15, 154  
 Blutfettwerte 66  
 Blutungen 164

Blutzuckerspiegel 36, 43, 54, 168  
 Body-Mass-Index (BMI) 154, 165, 166, 167

## C

Clomifen 21  
 Clomifentherapie 18  
 Cyproteronacetat 160

## D

Depressionen 28, 32, 160  
 Dextrose 52  
 DHA (Docosahexaensäure) 57  
 Diabetes 15  
 Diabetes mellitus Typ 2 60, 154  
 Diagnose 155  
 Diät 22  
 Dyslipidämie 154

## E

Eflornitin 161  
 Eierstock 160  
 Einkaufstipps 68  
 Eireifungsphase 157  
 Eisprung 20, 154, 156, 157, 163  
 Eiweiß 41, 59, 68  
 Energiebilanz 22, 23  
 Enzyme 35  
 EPA (Eicosapentaensäure) 57  
 Ernährung bei PCOS 34, 35, 36  
 Erythrit 53, 69, 92, 142, 145, 146, 148, 149  
 Essverhalten 28

## F

Ferriman-Gallwey-Score 163  
 Fette 50, 56, 67  
 – gesättigte 41, 56  
 Fettgewebe 165  
 Finasterid 161  
 Folat 74

follikelstimulierendes Hormon (FSH) 154, 157, 162  
 Fruchtbarkeit 18, 21, 22, 29, 152, 156, 164  
 Fructose (Fructose) 36, 49, 52, 54

## G

Gelbkörperphase 157  
 Gemüse 67  
 Geschlechtshormone, männliche 153, 159  
 Gestagene 159  
 Gewicht halten 17, 27, 35  
 Gewichtsabnahme 17, 20, 23  
 Gewichtsmanagement 16, 17  
 GI/GL-Konzept 50  
 GI/GL-Tabelle 46, 47, 48, 49, 51  
 Glukagon 168  
 Glukose 36, 52  
 Glukoseintoleranz 169  
 Glukosetoleranz 60, 154  
 Glukosetoleranztest, oraler (oGtt) 154  
 glykämische Last (GL) 27, 44  
 glykämischer Index (GI) 27, 39, 42, 43, 44  
 Gonadotropine 21  
 Grundumsatz 23, 25, 30

## H

Haarausfall 14, 154, 161  
 Haarwuchs, unerwünschter 17, 154, 161, 163  
 Hafer 39  
 Haushaltszucker 36, 49, 52  
 Heißhungerattacken 27, 63  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 15, 19, 57, 60, 166  
 HIIT (hochintensives Intervall-training) 61

## 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

Hirnanhangsdrüse (Hypophyse)  
21, 157, 170

Hirsutismus 153, 156, 161, 163

HOMA-Index 169

Honig 52

Hormone 152, 156, 157, 158

– Balance 18, 169

– männliche 17

Hyperandrogenämie 153, 155, 170

Hypertonie 154

Hypothalamus 157, 162

## I

Insulin 15, 36, 156, 168

Insulinmanagement 16, 17

Insulinresistenz 14, 15, 18, 54,  
154, 163, 167, 169

Insulin-Rezeptoren 168

Insulinsensitivität 30, 39, 40, 54,  
60, 61

Insulinspiegel 15, 54

In-vitro-Fertilisation 21

## J

Jo-Jo-Effekt 25, 30

## K

Kaloriendefizit 23, 28

Kalorienverbrauch 23, 25

Kalorien zählen 28

Kalorienzufuhr 26

Kalziumquellen 62

ketogene Diät 41

Kinderwunsch 18, 20

Kohlenhydrate 35

– einfache 35

– komplexe 35

– langsame 27

Kohlenhydratqualität 37

Kohlenhydratzufuhr 37

Körperzusammensetzung 17, 25,  
30, 41, 61

## L

Laktose (Milchzucker) 36, 52

laparoskopische Operationen 21

LDL-Cholesterin 39

Lebensmittelalternativen,  
gesunde 69

Leistungsumsatz 25

Leptin 165

Letrozol 21

Low-Carb-Diäten 40

luteinisierendes Hormon (LH) 20,  
154, 157, 162

## M

Maltodextrin 52

Maltose (Malzzucker) 52

Maßband 166

Metformin 161

Milcheiweiß 62

Milchprodukte 62

Milchzucker, siehe Laktose

Minoxidil 161

## N

nicht, bestimmt nach aktuellem  
Stand der Wissenschaft immer  
noch Ihre Energie 22

## O

Oligomenorrhö 153

Omega-3-Fette 57

Östrogene 157, 158, 159, 163, 165  
ovulatorische Dysfunktion 155

## P

PCOS-Diagnose 152

PCOS-Stoffwechsel 164, 165, 166

PCOS-Typ 155

Pille, die 18, 160

polyzystische Ovarien 153, 155,  
164

polyzystisches Ovarsyndrom 14

Prädiabetes 154

Progesteron 158, 159

Proteine 68

Psyche 32

## R

reaktive Unterzuckerung 27

regionale Produkte 69

resistente Stärke 40

Rotterdam-Kriterien 155

## S

Saccharose 36, 52

Sättigungsgefühl 67

Säure 50

Schwangerschaft 18, 20, 55, 169

sexualhormonbindendes Globulin  
(SHBG) 51, 159, 163, 170

SHBG-Spiegel 51

Slow Carbs 43

Sport 60

Stärke 67

Stoffwechsel 56, 152, 169

Symptome bei PCOS 14, 154, 162

## T

Testosteron 153, 155, 156, 158,  
159, 163, 170

toren der Unfruchtbarkeit  
vorliegen. 21

Training 61

Trainingsplan 61

Transfette 51, 56, 57

Traubenzucker, siehe Glukose

## U

Übergewicht 15, 34, 163, 166

Unfruchtbarkeit 21, 57

Ungleichgewicht,

hormonelles 154, 164

## V

Veggie-Preloads 67

Vitamine 41, 67

## W

Wirkstoffe, antiandrogene 161

Wunschgewicht 17, 22

## X

Xylit 69

## Z

Zucker 36, 49, 51, 52

– -ketten 35

– -moleküle 35

– -stoffwechsel 154

Zyklusstörungen 17

Zyklus, weiblicher, bei PCOS 156,  
157, 158

# Rezept- und Zutatenverzeichnis

## A

### Äpfel

- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85
- Knackiger Sellerie-Apfel-Salat 24

### Aubergine

- Gefüllte Aubergine mit Petersilien-Quinoa 132
- Gefüllte Zucchini-Crêpes mit Ratatouille 123

### Avocado

- Avocado-Ei aus dem Ofen 74
- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13

## B

Bananen-Kürbis-Pancake 78

### Beeren

- Beerentorte ohne Backen 149
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 80
- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145
- Gebackenes Frühstück-Quinoa mit Beeren 12
- Heidelbeermüsli to go 80
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85
- Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145

### Birne

- Grüner Samt-Smoothie 92
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83

Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77

### Blumenkohl

- Blumenkohlpizza 133
- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Gerösteter Blumenkohl mit Kurkuma und Tahini 111
- Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

### Bohnen

- Falsche Leberpastete 89
- Kalte Gazpacho mit Biss 38

- Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122
- One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114
- Paprikasuppe mit weißen Bohnen 119
- Rote-Bete-Dip mit Meerrettich 92
- Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13
- Weiße-Bohnen-Hummus 90

### Brokkoli

- Mariniertes Lachs auf Brokkoli-Gerste 13
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 80  
Buddha Bowl, orientalische 124

## C

Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146

### Champignons

- Feldsalat mit gebratenen Steinchampignons und Himbeerdressing 109

### Chiasamen

- Schoko-Ingwer-Chia-Cup 92
- Coleslaw, knackiger, mit Zitronendressing 108  
Cookie-Dough-Häppchen 93  
Cracker, kernige 58

## D

### Dinkel

- Dinkelvollkorn-Pfannbrot 141
- Einfaches Vollkornblitzbrot 143
- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133
- Omega-3-Müslimischung 83
- Pulled Turkey im Pfannbrot mit Rainbow Slaw 131
- Vollkorn-Burger-Buns 142

## E

### Eier

- Avocado-Ei aus dem Ofen 74
- Bananen-Kürbis-Pancake 78
- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129

- Schnelle Tomaten-Lauch-Quiche ohne Boden 95
- Shakshouka 74
- Spinat-Frittata im Vollkorn-toastbrötchen 77

### Erbsen

- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145

## F

Feldsalat mit gebratenen Steinchampignons und Himbeerdressing 109

### Fisch

- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Frühstückswrap mit Räucherlachs 75
- Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100
- Mariniertes Lachs auf Brokkoli-Gerste 13
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134
- Pumpnickel-Petit-Fours mit Makrelenaufstrich 96
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

### Fleisch

- Gefüllte Auberginen mit Petersilien-Quinoa 132
- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127
- Pulled Turkey im Pfannbrot mit Rainbow Slaw 131
- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

Frozen Joghurt 149

Frühstücks-Quinoa, gebackenes, mit Beeren 12

Frühstücksstulle, feurige, mit Camembert 78

Frühstückswrap mit Räucherlachs 75

## G

### Garnelen

- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Gazpacho, kalte, mit Biss 38  
Gemüsechips, bunte 90

**Gerste**

- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134

Grüner Samt-Smoothie 92

**Grünkohl**

- Orientalische Buddha Bowl 124
- Rote Bete aus dem Ofen mit Grünkohl und Tahini-Dressing 108

**H****Hafer**

- Beerentorte ohne Backen 149
- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Einfaches Vollkornblitzbrot 143
- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85
- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85
- Pfannkuchen-Wrap 142
- Pumpkin Spice Overnight Oats 82
- Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145
- Süßkartoffel-Granola 79

Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127

Hanf-Möhren-Sticks 92

Healthy Caesar Salad 112

Heidelbeermüsli to go 80

**I**

Infused Water 101

**Ingwer**

- Indische Linsensuppe 115
- Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115
- Schoko-Ingwer-Chia-Cup 92

**J****Joghurt**

- Frozen Joghurt 149
- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85

**K****Kakao**

- Cookie-Dough-Häppchen 93
- Schokolierete Haselnüsse 93
- Süßkartoffel-Brownies 143

Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit

Paprika-Salsa 129

**Käse**

- Blumenkohlpizza 133
- Feurige Frühstücksstulle mit Camembert 78
- Grüner Linsensalat mit Kürbis und Feta 114
- Healthy Caesar Salad 112
- Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133
- Mariniertes Mini-Mozzarella 75
- Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-Schafkäse-Creme 96

**Kichererbsen**

- Cookie-Dough-Häppchen 93
- Kichererbsen-Crunchies 88
- Kichererbsenfladen 141
- Orientalische Buddha Bowl 124

Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122

Knuspertaler, italienische 140

**Kohlrabi**

- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129

**Kokos**

- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145
- Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115

**Kürbis**

- Bananen-Kürbis-Pancake 78
- Grüner Linsensalat mit Kürbis und Feta 114
- Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100
- Kurkuma-Knabber-Kerne 88
- Linsen-Kürbis-Bratlinge 128
- Pumpkin Spice Overnight Oats 82

Kurkuma-Knabber-Kerne 88

**L**

Lachs, mariniertes, auf Brokkoli-Gerste 13

**Lauch**

- Lauchcremesuppe 118
- Schnelle Tomaten-Lauch-Quiche ohne Boden 95

Leberpastete, falsche 89

Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83

**Linsen**

- Linsen-Kürbis-Bratlinge 128
- Linsensalat, grüner, mit Kürbis und Feta 114

- Linsensuppe, indische 115
  - Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126
  - Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109
- Lunch-Salat im Einmachglas 106

**M****Mandeln**

- Beerentorte ohne Backen 149
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83
- Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148
- Süßkartoffel-Brownies 143

**Mangold**

- Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126

Mediterran gefüllter French

Toast 95

Minestrone 117

Mini-Mozzarella, mariniertes 75

Mini-Quinoa-Cups to go 89

**Minze**

- Spearmint-Tee 55

Mix & Match-Salate 104

**Möhren**

- Hanf-Möhren-Sticks 92
- Italienische Knuspertaler 140
- Minestrone 117
- Wärmende Wurzelgemüse-suppe 119

**N****Nudeln**

- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

**Nüsse**

- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Heidelbeermüsli to go 80
- Kernige Cracker 58
- Omega-3-Müslimischung 83
- Schokolierete Haselnüsse 93
- Süßkartoffel-Granola mit Nüssen 79

**O**

Omega-3-Müslimischung 83

One Pot Veggie Chili mit

Quinoa 114

**Orange**

- Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148
  - Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85

**P****Pak Choi**

- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

**Paprika**

- Feurige Frühstücksstulle mit Camembert 78
- Gefüllte Zucchini-Crêpes mit Ratatouille 123
- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129
- Paprikasuppe mit weißen Bohnen 119
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134
- Shakshouka 74

**Pastinaken**

- Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122

Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134

Pfannkuchen-Wrap 142

Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-

Schafkäse-Creme 96

Pulled Turkey im Pfannenbrot mit Rainbow Slaw 131

Pumpnickel-Petit-Fours mit Makrelenaufstrich 96

Pumpkin Spice Overnight Oats 82

**Q****Quinoa**

- Gebackenes Frühstücks-Quinoa mit Beeren 12
- Gefüllte Auberginen mit Petersilien-Quinoa 132
- Mini-Quinoa-Cups to go 89
- One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114
- Orientalische Buddha Bowl 124
- Quinoa-Sushi, pinkes, ohne Algen 99
- Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82

**R****Reis**

- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127

Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145

Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115

**Rote Bete**

- Bunte Gemüsechips 90
- Orientalische Buddha Bowl 124
- Pinkes Quinoa-Sushi ohne Algen 99
- Rote Bete aus dem Ofen mit Grünkohl und Tahini-Dressing 108
- Rote-Bete-Dip 92

Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126

Rucolasalat mit Oliven und Tomatendressing 111

**S**

Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109

Schoko-Chia-Cup 92

Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82

Schokolierete Haselnüsse 93

**Sellerie**

- Knackiger Sellerie-Apfel-Salat 24
- Wärmende Wurzelgemüsesuppe 119

Shakshouka 74

Spargelsuppe, weiße 118

Spearmint-Tee 55

**Spinat**

- Mini-Quinoa-Cups to go 89
- Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-Schafkäse-Creme 96
- Spinat-Frittata im Vollkorn-toastbrötchen 77
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

**Süßkartoffeln**

- Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109
- Süßkartoffel-Brownies 143
- Süßkartoffel-Granola mit Nüssen 79

**T****Tomaten**

- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127
  - Healthy Caesar Salad 112
  - Kalte Gazpacho mit Biss 38
  - Marinierter Mini-Mozzarella 75
  - Mediterran gefüllter French Toast 95
  - Minestrone 117
  - One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114
  - Rucolasalat mit Oliven und Tomatendressing 111
  - Shakshouka 74
  - Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13
- Tomaten-Lauch-Quiche, schnelle, ohne Boden 95

**Topinambur**

- Bunte Gemüsechips 90

**V****Vollkorn**

- Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148
- Pfannkuchen-Wrap 142
- Vollkornblitzbrot, einfaches 143
- Vollkorn-Burger-Buns 142
- Vollkorn-Flammkuchen, knuspriger, mit roten Zwiebeln 133
- Vollkorn-Tortilla 140
- Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13

**W**

Weißbohnen-Hummus 90

**Weißkohl**

- Knackiger Coleslaw mit Zitronendressing 108
- Pulled Turkey im Pfannenbrot mit Rainbow Slaw 131

Wurzelgemüsesuppe, wärmende 119

**Z****Zucchini**

- Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100
- Zucchini-Crêpes, gefüllte, mit Ratatouille 123

**Zwiebeln**

- Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133