

Service

Quellenangaben

Keuthage W. kalorien.de. gesund leben, bewusst ernähren. Im Internet: www.kalorien.de; Stand 7.6.2021

Open Food Facts. Open Food Facts the free food products database. Im Internet: [\[openfoodfacts.org\]\(http://openfoodfacts.org\); Stand 7.6.2021](http://world.</p>
</div>
<div data-bbox=)

Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Nährwertdatenbank. Im Inter-

net:naehrwertdaten.ch; Stand 7.6.2021

U.S. Department of Agriculture (USDA). FoodData Central. Im Internet: fdc.nal.usda.gov; Stand 7.6.2021

Sachregister

A

Adipositas 20, 53
Antioxidantien 16, 17
antioxidativ 50, 51, 64, 65
Äpfel 50

B

Ballaststoffe 14, 17, 18, 22, 23,
24, 25, 48, 50, 51, 52, 61, 62
– lösliche 14
– unlösliche 14
Bauchschmerzen 24, 26
Beeren 31, 50, 51
Beta-Glucan 15, 17, 21, 22, 23,
25, 36
Bingen, Hildegard von 28
Blähungen 26, 65
Blausäure 64
Blutfettwert 45
Bluthochdruck 20, 24, 48
Blutzuckermessgerät 66
Blutzuckerspiegel 13, 17, 22, 44,
50, 57, 64
Brückentage 35

C

Chiasamen 61
Cholesterin 14, 16, 23, 54, 61
Cholesterinspiegel 15, 17, 23,
61, 64
Cholesterin siehe Cholesterin
Cumarin 65

D

Darmgesundheit 24, 25
Diabetesprävention 22
Diabetes Typ 1 25, 26
Diabetes Typ 2 14, 17, 20, 21, 22,
24, 25, 34, 65
Durchfall 24, 26, 27, 28, 50

E

Eiweiß 15, 17, 23, 52, 57, 58, 60,
61, 62, 63, 64
– Quellen 53
entzündungshemmend 16, 17,
50, 51
Erythrit 44

F

Fettleber 20, 22, 45, 53
Fettsäuren 14, 15, 25, 54
– gesättigte 16, 42, 54, 55, 59
– Omega-3-Fettsäuren 54
– Omega-6-Fettsäuren 54
– ungesättigte 16, 17, 23, 54,
61, 62, 63
Fettstoffwechsel 17, 23
Fettstoffwechselstörung 20, 23
Flavonoide 48, 51, 55
Formula 53
Fruchtzucker 22, 45, 51, 52, 67
Fructose siehe Fruchtzucker

G

Gemüse 24, 30, 35, 40, 42, 44,
46, 48, 49, 50, 53, 57

Gewebesensor 66
GI (glykämischer Index) 14, 43
Gluten 15, 26, 62
glutenfrei 26, 59, 60
Glutenunverträglichkeit 16,
20, 26

H

Hafer-Cerealien 19
Haferdrink siehe Hafermilch
Haferflocken 13, 14, 15, 18, 21,
25, 36
– kernige 13
– lösliche 19
– zarte 13
Hafergrütze 18
Haferkleie 19, 36
Haferkleie-Flocken 22
Haferkleie-Flocken, lösliche 19
Haferkleie-Grieß 19
Haferkur, individuelle 34
Hafermehl 19, 36, 60
Hafermilch 19, 36, 58, 59
Haferpflanze 12, 18
– Anbau 12
– Haferkern 18
– Haferkörner 12
– Haferrispe 18
Haferprodukte 18, 19
Haferschleim 14, 21, 28, 29, 36
Haferstage
– gemäßigste 30, 33
– Häufigkeit 35

– individuelle 31, 36, 37
 – strenge 30, 32
 Harnsäurespiegel 45
 Health Claim 20, 21, 23
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 16, 23, 54

I

Insulinresistenz 20, 21, 22,
 30, 44
 Insulinsensitivität 21, 55
 Insulintherapie 31, 69

K

Kakao 55, 56
 Kalium 24
 Kalzium 58
 Kochsalz siehe Salz
 Kohlenhydrate 13, 17, 52, 61
 Kokosnüsse 63
 koronare Herzkrankheit 14, 17,
 48, 62
 Krebs 14, 16, 17, 48, 62
 Kuhmilch 58, 59
 Kürbiskerne 61

L

Laktose 57, 60
 Leinöl 62
 Leinsamen 61
 Lignane 64

M

Magen-Darm-Beschwerden 20,
 26, 29, 65
 Mahlzeitentest 66, 67, 68

Mikrobiom 24, 25
 Milch 57
 – Hafermilch 58
 – Kuhmilch 57
 – laktosefreie 58
 – Milchalternativen 58
 Milchprodukte 57
 Milchzucker siehe Laktose
 Mineralstoffe 16, 17, 48, 49, 61,
 62, 64

N

Noorden, Carl von 29, 30, 35
 Nova-System 41
 Nüsse 31, 42, 53, 54, 61, 64
 Nutri-Score 42

O

Obst 24, 31, 42, 44, 45, 46, 48,
 50, 52, 57

P

PCO-Syndrom 22
 Präbiotika 25
 Probiotika 25
 Protein siehe Eiweiß

R

Rohkost 49

S

Saaten 61
 Salz 24, 41, 42, 61
 Samen 61
 Sättigungsgefühl 17, 23, 41, 52
 Schlaganfall 48

Schokolade 55, 56
 sekundäre Pflanzenstoffe 16,
 48, 49, 50, 51, 55, 61, 62, 64
 Smoothies 46
 Sonnenblumenkerne 61
 Spurenelemente 16, 17, 48
 Stoffwechsel 15, 20, 34, 36,
 55, 66

U

Übergewicht 20, 24

V

verarbeitete Lebensmittel 41, 45
 Verstopfung 24
 Vitamine 16, 17, 48, 49, 61

W

Wechseljahre 17
 Weizenallergie 27

X

Xylit 45

Z

Zimt 64
 Zöliakie 16, 26, 60
 Zubereitung 40
 Zucker 42, 43, 57
 Zuckeraustauschstoffe 43

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.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt: <https://kundenservice.thieme.de>

Adresse: Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04,
 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Rezeptregister

A

Apfel-Muffins, luftig leichte 128

B

Bananenbrot 129
 Bananen-Pancakes 101
 Beerenstark mit Hafer-
 pocken 93
 Bircher-Müsli 101
 Blumenkohl-Bratlinge,
 köstliche 116
 Bratapfel-Porridge 98

C

Carrot-Cake-Cookies 128

F

Flotti-Karotti-Porridge 99
 Focaccia-Brötchen, krosse 85

G

Gemüse-Quiche 111
 Getreidemix-Bratlinge 117

H

Haferaufauf, fruchtig-
 frischer 132
 Haferbällchen, mediterrane 113
 Hafer-Basisbrot 78
 Haferbissen, nussige 125
 Haferbrot, kerniges 84
 Hafer-Dinkel-Vollkornbrot 79
 Haferdrink 74
 Haferherzen mit Fruchttopping,
 warme 133
 Hafer-Kakao-Aufstrich,
 crunchy 88
 Haferkleie-Brot 83
 Haferklößchen-Suppe 119
 Hafer-Meerrettich-Aufstrich 86
 Hafermehl 74
 Hafer-Möhren-Quark-Brot 83
 Hafer-Pfannkuchen 106
 Haferpizza, ofenfrische 107
 Hafer-Proteinbrot, veganes 80

Hafer-Quark-Brot 79
 Haferschnitzel, schmack-
 hafte 110
 Haferschrot-Bratlinge mit
 Spinat 118
 Hafertage, gemäßigte 72
 Hafertage, individuelle 73
 Hafertage, strenge 72
 Heidelbeer-Porridge 98

K

Kaffee-Mango-Porridge 99
 Kaiserschmarren 135
 Kaki-Hafer-Frühstück,
 sonniges 93
 Käse-Kürbis-Ecken 112
 Kidneybohnen-Frikadellen mit
 Joghurdip 115
 Kirsch-Hafer-Joghurt, Schwarz-
 wälder 94
 Knabber-Knäckebrot,
 knuspriges 136
 Knusper-Granola 100
 Krafthappen, Theas 124
 Kraftkugeln 125

L

Lachs-Kartoffel-Suppe 121

M

Mehlschwitze 75
 Möhren-Hafer-Aufstrich 86
 Möhren-Hafer-Taler,
 schnelle 118
 Muffins, cheesy 137

O

Omelett, knuspriges
 falsches 110
 Orangen-Schoko-Porridge 99
 Overnight Oats 96
 – Apfel-Zimt-Mandel 97
 – Banane-Apfel 97
 – Beerenstark 97
 – Crunchy Cocoa 97

– Golden Overnight Oats 97
 – Kakao Nuss 97
 – Kernige Overnight Oats 97
 – Strawberry Cheesecake 97

P

Paprika, gebackene, mit
 Haferfüllung 108
 Pestobällchen, locker-
 pockige 138
 Pfannbrot aus Hafer-
 pocken 84
 Pfannkuchen, herzhaft
 gefüllte 106
 Porridge
 – Bratapfel-Porridge 98
 – Flotti-Karotti-Porridge 99
 – Grundrezept 98
 – Heidelbeer-Porridge 98
 – Kaffee-Mango-Porridge 99
 – Orangen-Schoko-Porridge 99

Q

Quarkpäden, süße, mit
 Haferpocken 103

R

Reis-Frikadellen, würzige 116
 Ruck-Zuck-Apfelkuchen 129

S

Schokobrownies, ofen-
 frische 131
 Schwarzwälder Kirsch-Hafer-
 Joghurt 94

W

Walnuss-Hafer-Aufstrich 88
 Walnusskekse, knusprige 126

Z

Zucchinicremesuppe 119