



Infused Water

Stichwortverzeichnis

A

Amaranth 64
 Apfelessig 70
 Arbeitsklima 44
 Aromadüfte 24
 Atemtricks 25

B

Ballaststoffe 31, 46, 48, 49,
 54, 60
 Banane 53
 Basenbad 22, 24
 Basenbooster 52, 63
 Basenbrei 46
 Basensalz 25
 Basentee 12
 Bauchmuskeltraining 35
 Beeren 61
 Behälter
 – aus Edelstahl 46, 48, 54, 75
 – aus Glas 76
 – aus Holz 76
 – aus Weizenstroh 76
 Bentobox 76
 Bewegung 10, 34, 35, 38, 39
 Bitterstoffe 53
 Booster 52, 53, 56
 Boxen 74
 Brainbooster 59
 Bratlinge 67
 Brot 68
 Buchweizen 64

C

Chiasamen 64
 Cystustee 57, 59

D

Datteln 54
 Dips 71
 Drinks, pflanzliche 43, 46, 62,
 69, 79

E

Erkältungszeit 56

F

Fertiggerichte 18
 Fette, gesunde 20, 45
 Früchte, getrocknete 45
 Frühstück 12, 16, 46, 53, 79, 86

G

Garzeiten 18
 Gelassenheit 59
 Gemüse 68
 Gemüsebrühe 70
 Gerstengras 53
 Geschäftsessen 82
 Getränke 61, 80
 Getreide, gekeimtes 70
 Gewürze 71
 Ginsengtee 32

H

Haferflocken 64, 70
 Halsmuskeltraining 55
 Hirse 64

I

Ingwer 56
 Ingwertee 33

K

Kaffee 10, 12, 29, 30, 31, 32, 42
 Kaffeealternativen 31
 Kamillentee 33
 Kantine 12, 17, 21, 39, 79
 Kardamom 30
 Kartoffeln 68
 Kichererbsen 45, 48, 64
 Knabbereien, leckere 45, 78
 Kokosöl 71
 Krampfadern 35, 36, 37
 Kurkuma 36, 49, 57, 59, 63

L

Lapacho-Tee 33
 Lebensmittel, basenbildende
 10
 Lebensmittel, säurebildende 10

Leinsamen 64
 Lüften 26, 42
 Luft, schlechte 25
 Lunchbox 75, 79
 Lupinenkaffee 32
 Lymphsystem 35

M

Mandeldrink 12, 43, 69
 Matcha-Tee 31
 Meal Prep 17
 Medjool-Datteln 71
 Mllchalternativen 69
 Mittagstief 40
 Mixer 80
 Müsli, basisches 12, 46, 67
 Müslibecher to go 79

N

Nahrungsmittel,
 säurebildende 12
 Nudeln 64, 68
 Nüsse 45, 60, 64

O

Osmoseprozess 22

P

Pflanzen 27
 Pflanzen, glutenfreie 15, 16, 20,
 46, 64, 66, 68

Q

Quinoa 64

R

Reisen 83

S

Säfte, frische 49
 Säfte, süße 48
 Samen 64
 Sauerstoff 27
 Säurebildner 14, 15
 Säurequellen 32

Schichten 78
Schlaf 28
Schlafmangel 27
Schraubglas 78
Schwarzkümmelöl 57
Sick-Building-Syndrom 25
Side Dishes 82
Smoothie 48, 62
Snacks 29, 68
Stress 10, 15, 21, 25, 27, 29, 32,
44, 54, 66
Stressresistenz 59
Suppen 67
Süßungsmittel 71

T
Tahini 64, 71
Topping 63, 71
Trampolinspringen 35
Transport 74
Trockenbürstungen 35
Trockenfrüchte 64
Tupperdosen 75

U
Übersäuerung 14, 34

V
Vorrat 64, 66

W
Wachmacher, gesunde 32
Wachmacher, ungesunde 29
Wadenwipp 36
Walking Meeting 37
Wasser 35, 49
Wraps 67

Z
Zistrosetee 59

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.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

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



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

Rezeptverzeichnis

A

Amaranth-Quinoa-Müsli 97

Apfel

- Apfel-Bananen-Bowl 94
- Apfelchips, getrocknete 93
- Apfel-Zimt-Hirse-Mus 100
- Basensaft 146
- Cupcakes 140
- Energiesmoothie 94
- Erdmandelmüsli 99
- Multivitaminensaft 147
- Spicy Ingwershot 55
- Süße Pancakes 110

Aubergine

- Blumenkohlreispfanne 108
- Gemüsebrühepulver 134
- Linsenratatouille 110
- Quinoasalat mit Ofengemüse 111
- Süßkartoffelpfanne 122

Avocado

- Pfannkuchensandwiches 126
- Schokopudding 142
- Zitronencreme 140

B

Banane

- Amaranth-Quinoa-Müsli 97
- Apfel-Bananen-Bowl 94
- Erfrischungsdrink 148
- Mandel-Quinoa-Müsli 90
- Schoko-Bananen-Kugeln 143
- Schokopudding 142
- Smoothie 50
- Süße Pancakes 110
- Süßes Brot 99
- Basensaft 146
- Basis-Saladressing fürs Büro 133

Beeren

- Beeren-Overnight-Oats im Glas 77
- Beeren-Spinat-Smoothie 148

Blattsalat

- Salat to go 115
- Vital-Bowl 122

Blumenkohl

– Blumenkohlreispfanne 108

Bohnen

- Bohnendip 137
- Salatwraps 115

Brokkoli

- Brokkolisalat 123
- Kichererbsenpfanne 104
- Pfannkuchensandwiches 126
- Sellerieschnitzel mit Feldsalat 106
- Süßkartoffelpfanne 122

Brownies 145

Buchweizen-Knuspermüsli 93

Buttersalat 112

C

Cashews

- Brokkolisalat 123
- Brownies 145
- Cashewmus 135
- Chiapudding im Glas 88

Champignons

- Buttersalat 112
- Linsenspirelli 120
- Chiapudding im Glas 88

Couscoussalat 107

Cracker 65

Cupcakes 140

D

Datteln

- Brownies 145
- Dattelcreme 130
- Gefüllte Datteln und getrocknete Feigen mit Mandeln 47
- Kraftriegel 145
- Zitronencreme 140

E

Energiesmoothie 94

Erdmandelmüsli 99

Erfrischungsdrink 148

F

Falafeln 118

Falafelwraps 117

Feigen

- Feigenmarmelade 133
- Gefüllte Datteln und getrocknete Feigen mit Mandeln 47
- Flockenfrühstück Grundrezept 89
- Fruchttige Suppe 125

G

Gemüsebratlinge 108

Gemüsebrühe 134

Gemüsebrühepulver 134

Gemüsenudeln 118

Grüner Dip 137

Gurke

- Basensaft 146
- Buttersalat 112
- Gemüsenudeln 118
- Salata-Kartoffel-Salat 125
- Salat to go 115
- Smoothie 50

H

Haferflocken

- Basic-Granola 92
- Beeren-Overnight-Oats im Glas 77
- Kraftriegel 145
- Mischbrot 101
- Schoko-Bananen-Kugeln 143

Haselnüsse

– Nussdrink 131

Heidelbeeren

- Erdmandelmüsli 99
- Infused Water 148
- Walnuss-Heidelbeer-Müsli 90

Hirse

– Apfel-Zimt-Hirse-Mus 100

Hirseflocken

- Walnuss-Heidelbeer-Müsli 90
- Hummus 130

I

Immunbooster de luxe 58

Infused Water 148

Ingwer

- Apfel-Bananen-Bowl 94
- Energiesmoothie 94
- Erkältungsbooster de luxe 58
- Fruchtige Suppe 125
- Grüner Dip 137
- Kurkuma Latte 147
- Spicy Ingwershot 55

K**Karotte**

- Blumenkohlreispfanne 108
- Falafelwraps 117
- Fruchtige Suppe 125
- Gemüsebratlinge 108
- Gemüsebrühe 134
- Gemüsebrühepulver 134
- Gemüsenudeln 118
- Kichererbsenpfanne 104
- Linsenspirelli 120
- Multivitaminensaft 147
- Salat im Glas 19
- Vital-Bowl 122

Kartoffeln

- Rucola-Kartoffel-Salat 125
- Sesamkartoffeln mit Mango-sauce 104

Kichererbsen

- Falafeln 118
- Geröstete Kichererbsen 146
- Hummus 130
- Kichererbsenpfanne 104
- Quinoasalat mit Ofengemüse 111

Kraftriigel 145

Kürbiskerne

- Basic-Granola 92
- Süßkartoffel-Frühstücksmus 100

Kurkuma

- Kurkuma Latte 147

L**Leinsamen**

- Gemüsebratlinge 108
- Pfannkuchensandwiches 126
- Süße Pancakes 110

Linsen, rote

- Linsenratatouille 110
- Linsenspirelli 120

M**Mais**

- Salatwraps 115

Mandeln

- Basic-Granola 92
- Buchweizen-Knuspermüsli 93
- Gefüllte Datteln und getrocknete Feigen mit Mandeln 47
- Kraftriigel 145
- Mandel-Quinoa-Müsli 90
- Mischbrot 101
- Süßes Brot 99

Mango

- Sesamkartoffeln mit Mangosauce 104

Mischbrot 101

Multivitaminensaft 147

Mungobohnensprossen

- Basenbooster Sprossensalat 119
- Vital-Bowl 122

N

Nussdrink 131

O**Orange**

- Basenbooster Sprossensalat 119
- Multivitaminensaft 147
- Spicy Ingwershot 55

P**Petersilie**

- Grüner Dip 137
- Pfannkuchensandwiches 126

Q**Quinoa**

- Amaranth-Quinoa-Müsli 97
- Grundrezept Quinoa 96
- Mandel-Quinoa-Müsli 90
- Quinoasalat mit Ofengemüse 111
- Spinat-Quinoa-Salat 119

R

Rucola-Kartoffel-Salat 125

S**Salat**

- Salat im Glas 19
- Salat to go 115
- Salatwraps 115
- Schoko-Bananen-Kugeln 143
- Schokopudding 142

Sellerie

- Basensaft 146
- Gemüsebrühe 134
- Gemüsebrühepulver 134
- Sellerieschnitzel mit Feldsalat 106

Senf 136

Sesam

- Cracker fürs Büro 65
- Sesamdip 135
- Sesamkartoffeln mit Mangosauce 104
- Smoothie 50

Sojasprossen

- Basenbooster Sprossensalat 119
- Salat im Glas 19

Sonnenblumenkerne

- Mischbrot 101
- Süßes Brot 99

Spinat

- Beeren-Spinat-Smoothie 148
- Energiesmoothie 94
- Smoothie 50
- Spinat-Quinoa-Salat 119
- Süßkartoffel-Frühstücksmus 100

Süße Pancakes 110

Süßes Brot 99

Süßkartoffel

- Geröstete Süßkartoffeln 120
- Süßkartoffel-Frühstücksmus 100
- Süßkartoffelpfanne 122

T**Tahini**

- Hummus 130
- Sesamdip 135

Tomaten

- Buttersalat 112
- Couscoussalat 107
- Falafelwraps 117

- Gemüsebrühe 134
- Wildkräutersalat 123
- Topinambur mit Buttersalat 112

V

- Vegane Butter 136

W**Walnüsse**

- Falafeln 118
- Spinat-Quinoa-Salat 119

- Walnuss-Heidelbeer-Müsli 90
- Zucchinirollen mit Walnusscreme 114
- Wildkräutersalat 123

Z

- Zitronencreme 140

Zucchini

- Gemüsebratlinge 108
- Gemüsenudeln 118
- Linsenratatouille 110

- Quinoasalat mit Ofengemüse 111
- Salat im Glas 19
- Salat to go 115
- Süßkartoffelpfanne 122
- Zucchinirollen mit Walnusscreme 114