

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Apfel-Zimt-Riegel 113
- Apple Crumble 72
- Bananen-Apfel-Lollis 153
- Bauchschmeichler 37
- Chicorée-Schiffchen mit Forelle und Apfel-Gurken-Salat 82
- Hulk Power 103
- Orient Express 103
- Rotbarsch mit Apfel-Fenchel-Salat 11
- Winterzauber 107
- Apple Crumble 72

Avocado

- Avocadocreme, Grundrezept 112
- Avocado-Salsa 112
- Hähnchen mit Olivenpesto, Möhrenspaghetti und Avocadocreme 76
- Kumpir mit Lachs, Spinat und Avocadocreme 138
- Leinsamen-Wrap mit Thunfisch 139
- Schokopudding 154
- Süßkartoffeltoast 74
- Zoodles mit Garnelen und Avocado-Basilikum-Pesto 140
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 98

B

Banane

- Bananen-Apfel-Lollis 153
- Bananenbrot 95
- Bananen-Pancakes 95
- Bananensplit 154
- Beerensorbet 156
- Erdmandel-Porridge 72
- Frühstückswaffeln 10
- KiBa Style 107
- Matcha Power 127
- Nice Cream pur 156
- Schokoholic 127
- Schokopudding 154
- Seelenwärmer 102
- Stracciatella 156
- Topping Himbeere-Banane-Mandel 96
- Tropical Dream 156
- Zucchini-Schoko-Kuchen 151

Basilikum

- Basilikumsalat mit Rotbarsch 86
- Frühstückspflanzerl mit Basilikum-Dip 75
- Grünes Pesto 112
- Bauchschmeichler 37
- Bauernfrühstück 75
- Beeren
 - Bananen-Pancakes 95
 - Beerensorbet 156
 - Chia-Marmelade 97
 - Erdmandel-Porridge 72
 - Grüne Wonne 127
 - Himbeer-Cheesecake-Törtchen 147
 - Himbeer-Kokos-Riegel 115
 - Himbeer-Schoko-Crunch 92
 - Quinoa-Porridge mit Beeren 91
 - Rote Kraft 127
 - Topping Erdbeer-Kokos 96
 - Topping Himbeere-Banane-Mandel 96
- Birne**
 - Fruit Explosion 108
 - Jaba Daba Doo 107
 - Topping Birne-Walnuss 96
- Blumenkohl-Risotto mit Bacon 134

Brokkoli

- Brokkoli-Curry-Suppe 121
- Rinderbraten mit Selleriepüree und Brokkoli 79

Buchweizen

- Buchweizen-Kokos-Bowl 21
- Fischburger 142
- Life Changing Bread 150
- Winterzauber 107

C

- Caramel Bars 157
- Carpaccio 78

Cashewkerne

- Himbeer-Cheesecake-Törtchen 147
- Zimt-Pflaumen-Bällchen 154

Chiasamen

- Chia-Marmelade 97
- Chia-Pudding 96
- Chicken Nuggets 119
- Chicorée-Schiffchen mit Forelle und Apfel-Gurken-Salat 82

- Coconut Kiss 104
- Cookie Dough Bars 151

D

Datteln

- Apfel-Zimt-Riegel 113
- Gefüllte Schoko-Datteln 154
- Himbeer-Cheesecake-Törtchen 147
- Peanut Butter Bites 153
- Der Kernige 108

E

Eier

- Bananen-Pancakes 95
- Chicken Nuggets 119
- Eiermuffins 97
- Frittata 145
- Frühstückswaffeln 10
- Kartoffelsalat mit Pesto und Ei 116
- Rührei mit Krabben und Schinken 57
- Shakshuka mit Speck-Ciabatta 143
- Spinat-Omelette mit Feta 98
- Zucchini-Schoko-Kuchen 151
- Erdmandel-Porridge 72
- Exotic Dream 104

F

Fenchel

- Gemüsebrühe 123
- Lachs mit Fenchel-Orangen-Gemüse 87
- Feuertopf mit Hack und Paprika 130

Fisch

- Basilikumsalat mit Rotbarsch 86
- Chicorée-Schiffchen mit Forelle und Apfel-Gurken-Salat 82
- Fischburger 142
- Kumpir mit Lachs, Spinat und Avocadocreme 138
- Lachs mit Fenchel-Orangen-Gemüse 87
- Lachs mit grünem Spargel und Rosmarinkartoffeln 129
- Leinsamen-Wrap mit Thunfisch 139
- Nizza-Salat 118

- Rotbarsch mit Apfel-Fenchel-Salat 11
- Seelachs mit Süßkartoffelstampf und Gurkensalat 84
- Süßkartoffeltoast 74
- Thunfischsalat mit Radieschen und Rucola 85
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 98

Fleisch

- Bauernfrühstück 75
- Blumenkohl-Risotto mit Bacon 134
- Carpaccio 78
- Chicken Nuggets 119
- Eiermuffins 97
- Feuertopf mit Hack und Paprika 130
- Frühstückspflanzerl mit Basilikum-Dip 75
- Gefüllte Paprika 135
- Hähnchen-Curry mit Reis 132
- Hähnchen mit Olivenpesto, Möhrenspaghetti und Avocado-creme 76
- Kartoffel-Wirsing-Suppe 122
- Knochenbrühe 41
- Melonen-Schinken-Schiffchen 73
- Orientalischer Reissalat 116
- Pulled Chicken in Champignons mit Süßkartoffelpommes 81
- Puten-Cordon-Bleu mit Wildkräutersalat 80
- Quinoa-Bowl mit Hähnchen 131
- Quinoa-Pizza 137
- Rinderbraten mit Selleriepüree und Brokkoli 79
- Rührei mit Krabben und Schinken 57
- Salat im Glas 111
- Schnelle Pfanne mit Süßkartoffel und Zucchini 82
- Speck-Ciabatta mit Oliven und Tomaten 148
- Steaksalat 78
- Süßkartoffelburger mit Olivenpesto 10
- Wraps Caesars Art 119
- Zoodles mit Bolognese 130
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Bacon 131

Frittata 145

Frühstückspflanzerl mit

- Basilikum-Dip 75
- Frühstückswaffeln 10
- Fruit Explosion 108

G

- Gemüsebrühe 123
- Gemüsechips 124
- Green Carrot 104
- Grünes Pesto 112
- Grüne Wonne 127
- Gurke**
 - Chicorée-Schiffchen mit Forelle und Apfel-Gurken-Salat 82
 - Salat im Glas 111
- Guten-Morgen-Powerdrink 102

H

- Haferflocken**
 - Haferflockenbrötchen 150
 - Overnight Oats 93
 - Seelenwärmer 102
- Hähnchen-Curry mit Reis 132
- Hähnchen mit Olivenpesto, Möhrenspaghetti und Avocado-creme 76
- Haselnüsse**
 - Life Changing Bread 150
 - Schoko-Nuss-Riegel 115
- Himbeer-Cheesecake-Törtchen 147
- Himbeer-Kokos-Riegel 115
- Himbeer-Schoko-Crunch 92
- Hirse**
 - Hirsebrei mit Nektarine 93
 - Schoko-Zimt-Granola 92
- Hulk Power 103
- Humbertos Power Mix 108

I

- Ingwer**
 - Guten-Morgen-Powerdrink 102
 - Humbertos Power Mix 108
 - Ingwer-Möhren-Suppe 121
 - Ingwer-Shot-Immun-Booster 101
 - Knochenbrühe 41
 - Kurkuma-Ingwer-Tee 102
 - Kurkuma Latte 30
 - Leber-Detox 102
 - Old Berta's 103
 - Orient Express 103

J

- Jaba Daba Doo 107

K

- Kakao**
 - Caramel Bars 157
 - Schokopudding 154
- Kartoffeln**
 - Frittata 145
 - Kartoffelsalat mit Pesto und Ei 116
 - Kartoffel-Wirsing-Suppe 122
 - Kumpir mit Lachs, Spinat und Avocado-creme 138
 - Lachs mit grünem Spargel und Rosmarinkartoffeln 129

Käse

- Spinat-Omelette mit Feta 98
- KiBa Style 107

Kichererbsen

- Kichererbsen, geröstete 124
- Quinoa-Bowl mit Hähnchen 131
- Kimchi 143
- Kimchi Bowl mit Quinoa-Buletten 145

Kirschen

- KiBa Style 107

Kiwi

- Fruit Explosion 108
- Knoblauchgarnelen mit Ofengemüse 85
- Knochenbrühe 41
- Kohl**
 - Fruit Explosion 108
 - Kartoffel-Wirsing-Suppe 122
 - Kimchi 143
 - Kimchi Bowl mit Quinoa-Buletten 145
 - Orient Express 103
 - Spitzkohl-Garnelen-Pfanne 86

Kokos

- Bananensplit 154
- Beerensalat mit Kokosflocken 73
- Brokkoli-Curry-Suppe 121
- Buchweizen-Kokos-Bowl 21
- Caramel Bars 157
- Coconut Kiss 104
- Cookie Dough Bars 151
- Exotic Dream 104
- Himbeer-Kokos-Riegel 115
- Himbeer-Schoko-Crunch 92
- Kokos-Konfekt 157
- Quinoa-Porridge mit Beeren 91
- Spinatsuppe 123
- Topping Erdbeer-Kokos 96
- Krafftutter 108

Kumpir mit Lachs, Spinat und Avocado-creme 138

Kurkuma

- Kurkuma-Ingwer-Tee 102
- Kurkuma Latte 30
- Old Berta's 103
- Wachmacher 103

L

- Lachs mit Fenchel-Orangen-Gemüse 87
- Lachs mit grünem Spargel und Rosmarinkartoffeln 129
- Leber-Detox 102

Leinsamen

- Leinsamencracker 113
- Leinsamen-Wrap mit Thunfisch 139
- Wraps Caesars Art 119
- Life Changing Bread 150

M

Mandeln

- Apfel-Zimt-Riegel 113
- Sweet Wake up 104

Mango

- Der Kernige 108
- Exotic Dream 104
- Orientalischer Reissalat 116
- Tropical Dream 156
- Wachmacher 103
- Wild Fire 107

Matcha

- Matcha Power 127
- Wachmacher 103

Meeresfrüchte

- Knoblauchgarnelen mit Ofengemüse 85
- Rührei mit Krabben und Schinken 57
- Spitzkohl-Garnelen-Pfanne 86
- Zoodles mit Garnelen und Avocado-Basilikum-Pesto 140
- Melonen-Schinken-Schiffchen 73

Möhren

- Bauchschmeichler 37
- Gemüsebrühe 123
- Gemüsechips 124
- Green Carrot 104
- Hähnchen mit Olivenpesto, Möhrenspaghetti und Avocado-creme 76
- Ingwer-Möhren-Suppe 121

- Kimchi 143
- Zucchini-Möhren-Brot 148
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 98
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Bacon 131

N

Nektarine

- Hirsebrei mit Nektarine 93
- Nice Cream pur 156

Nizza-Salat 118

Nüsse

- Schoko-Zimt-Granola 92

O

Old Berta's 103

Oliven

- Carpaccio 78
- Speck-Ciabatta mit Oliven und Tomaten 148
- Süßkartoffelburger mit Olivenpesto 10
- Orient Express 103
- Overnight Oats 93

P

Paprika

- Feuerkopf mit Hack und Paprika 130
- Paprika, gefüllte 135
- Peanut Butter Bites 153

Pflaumen

- Zimt-Pflaumen-Bällchen 154

Pilze

- Pulled Chicken in Champignons mit Süßkartoffelpommes 81

Portulak

- Wild Fire 107
- Pulled Chicken in Champignons mit Süßkartoffelpommes 81
- Puten-Cordon-bleu mit Wildkräutersalat 80

Q

Quinoa

- Apfel-Zimt-Riegel 113
- Gefüllte Paprika 135
- Kimchi Bowl mit Quinoa-Bulletten 145
- Quinoa-Bowl mit Hähnchen 131
- Quinoa-Pizza 137
- Quinoa-Porridge mit Beeren 91

R

Reis

- Hähnchen-Curry mit Reis 132
- Reissalat, orientalisches 116
- Rinderbraten mit Selleriepüree und Brokkoli 79

Rosenkohl

- Bauernfrühstück 75
- Rotbarsch mit Apfel-Fenchel-Salat 11

Rote Bete

- Knoblauchgarnelen mit Ofengemüse 85

Rote Kraft 127

Rotes Pesto 112

Rucola

- Carpaccio 78
- Der Kernige 108
- Kraftfutter 108
- Rührei mit Krabben und Schinken 57

S

Salat

- Basilikumsalat mit Rotbarsch 86
- Kartoffelsalat mit Pesto und Ei 116
- Nizza-Salat 118
- Puten-Cordon-bleu mit Wildkräutersalat 80
- Salat im Glas 111
- Seelachs mit Süßkartoffelstampf und Gurkensalat 84
- Steaksalat 78
- Thunfischsalat mit Radieschen und Rucola 85
- Wraps Caesars Art 119
- Schnelle Pfanne mit Süßkartoffel und Zucchini 82

Schokolade

- Bananen-Apfel-Lollis 153
- Bananensplit 154
- Cookie Dough Bars 151
- Frühstückswaffeln 10
- Peanut Butter Bites 153
- Schoko-Datteln, gefüllte 154
- Schokoholic 127
- Schoko-Nuss-Riegel 115
- Schokopudding 154
- Schoko-Zimt-Granola 92
- Stracciatella 156
- Zucchini-Schoko-Kuchen 151
- Seelachs mit Süßkartoffelstampf und Gurkensalat 84
- Seelenwärmer 102

Sellerie

- Gemüsebrühe 123
- Krafftutter 108
- Rinderbraten mit Selleriepüree und Brokkoli 79
- Shakshuka mit Speck-Ciabatta Brot 143

Spargel

- Lachs mit grünem Spargel und Rosmarinkartoffeln 129
- Speck-Ciabatta mit Oliven und Tomaten 148

Spinat

- Bauchschmeichler 37
- Coconut Kiss 104
- Exotic Dream 104
- Green Carrot 104
- Grüne Wonne 127
- Hulk Power 103
- Jaba Daba Doo 107
- Kumpir mit Lachs, Spinat und Avocado-creme 138
- Old Berta's 103
- Spinat-Omelette mit Feta 98
- Spinatsuppe 123
- Sweet Wake up 104
- Spitzkohl-Garnelen-Pfanne 86
- Steak Salat 78
- Stracciatella 156

Süßkartoffel

- Gemüsechips 124
- Pulled Chicken in Champignons mit Süßkartoffelpommes 81

- Schnelle Pfanne mit Süßkartoffel und Zucchini 82
- Seelachs mit Süßkartoffelstampf und Gurkensalat 84
- Süßkartoffelburger mit Olivenpesto 10
- Süßkartoffeltoast 74
- Sweet Wake up 104

T

- Thunfischsalat mit Radieschen und Rucola 85

Tomate

- Avocado-Salsa 112
- Feuertopf mit Hack und Paprika 130
- Nizza-Salat 118
- Quinoa-Pizza 137
- Rotes Pesto 112
- Shakshuka mit Speck-Ciabatta Brot 143
- Speck-Ciabatta mit Oliven und Tomaten 148
- Tomatensuppe 122
- Topping Birne-Walnuss 96
- Topping Erdbeer-Kokos 96
- Topping Himbeere-Banane-Man-del 96
- Tropical Dream 156

W

- Wachmacher 103

Walnüsse

- Bananenbrot 95

- Topping Birne-Walnuss 96
- Wild Fire 107
- Winterzauber 107
- Wraps Caesars Art 119

Z**Zimt**

- Leber-Detox 102
- Zimt-Pflaumen-Bällchen 154

Zitrusfrüchte

- Guten-Morgen-Powerdrink 102
- Hulk Power 103
- Humbertos Power Mix 108
- Ingwer-Shot-Immun-Booster 101
- Krafftutter 108
- Kurkuma-Ingwer-Tee 102
- Zitronenwasser 47
- Zoodles mit Bolognese 130
- Zoodles mit Garnelen und Avocado-Basilikum-Pesto 140

Zucchini

- Schnelle Pfanne mit Süßkartoffel und Zucchini 82
- Schokoholic 127
- Zoodles mit Bolognese 130
- Zoodles mit Garnelen und Avocado-Basilikum-Pesto 140
- Zucchini-Möhren-Brot 148
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 98
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Bacon 131
- Zucchini-Schoko-Kuchen 151

Sachverzeichnis

A

Abnehmen 17, 52
 Alkohol 38
 Allergie 62
 Alpha-Liponsäure 49
 Aminosäuren 24, 49
 Antioxidantien 27
 Artischocke 48
 Autoimmunerkrankung 12, 18
 Autoimmunprotokoll (AIP) 64

B

Ballaststoffe 24
 Basis-Ernährungsnavi 32
 Bentonit/Zeolith 48
 Betain (Magensäure) 68
 Bewegung 59
 Blutzucker 56

C

Casein 18
 Chlorella 45
 Cortisolspiegel 53, 56

D

Darmbakterien 25
 Darmflora 25, 34
 Darmgesundheit 17, 34
 Darmputzer-Shake 40
 Darmschleimhaut 34
 Depressionen 18
 Detox 17
 Dysbiose 25, 36

E

Elektrosmog 45
 Eliminationsdiät 17
 Eliminationsphase 67
 Emulgatoren 44
 Entzündungen 54
 Enzyme 40
 Ernährungsumstellung 29

F

Fertigprodukte 15
 Fette 24
 Fluorid 44
 freie Radikale 27
 freie Werte 56
 Fruktose 66

G

Gesamtumsatz 53, 60
 Gewichtszunahme 13
 Ghee 40
 Gifte 43
 Glutamin 40
 Gluten 17
 Glutenunverträglichkeit 63
 Goitrogene 20
 Grundumsatz 53, 60

H

Haferflocken 19
 Hashimoto-Thyreoiditis 12
 Hormondysbalancen 58

I

Immunglobulin A (IgA) 38
 Immunsystem 12
 Infekte 12
 Insulinspiegel 19

J

Jod 20

K

Kaloriendefizit 55, 59, 60
 Kohlenhydrate 22
 Kokosöl 40
 Kolibakterien 35, 43
 Konzentrationsschwäche 13
 Kopfschmerzen 18
 Koriander 48
 Kosmetikprodukte 18
 Kräuter 39
 Kreuzreaktion 63
 Kurkuma 40, 46

L

Laborwerte 14
 Lakto- und Bifidobakterien 34, 39
 Leaky-Gut-Syndrom 17, 36, 63
 Leber entgiften 42, 46
 Leberwerte, erhöhte 43
 Leistungsumsatz 53, 60
 Lektine 20
 Low Carb 16
 Löwenzahn 48
 L-Thyroxin 16
 Lymphsystem 50

M

Magen-Darm-Probleme 14
 Magensäure 46
 Magnesium 49
 Makronährstoffe 22
 Mariendistel 48
 Meal Prep 71
 Mikrobiom 34
 Mikronährstoffe 25
 Milcheiweiß (Casein) 63
 Milchprodukte 18
 Müdigkeit 13, 18

N

N-Acetylcystein 48
 Nachtschattengewächse 20
 Nährstoffmängel 12, 15, 55, 59
 Nahrungsergänzungsmittel 39
 Nahrungsmittelintoleranz 63
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 12
 Nebennieren 46, 53
 Nebennierenschwäche 54

P

Paleo-Diät 16
 Paraffine 44
 Präbiotika 39
 Probiotika 34, 39
 Protein 24
 Provokationstest 69

R

Reinigung des Darms 40
 Reinigungsmittel 50
 Reset-Programm 17, 62

S

Schadstoffe 43
 Schilddrüsenhormone 16, 58
 Schilddrüsenunterfunktion 52
 Schilddrüsenwerte 7, 14, 15
 Schwermetallbelastungen 44
 Schwindel 14
 Schwitzen 50
 Selen 49
 Sexualhormone 58
 Smoothies 27
 Soja 19
 Spirulina-Algen 45
 Stress 12, 15

Stresshormone 58
Symptome 13, 14
Szintigrafie 15

T

T3 14, 42
T4 14, 42
Tenside 44
Testphase 70
Thyreoidea stimulierendes Hormon (TSH) 14
Thyroxin (T4) 13
tierische Produkte 67

Tight Junctions 34
Toxine 36, 42
Trijodthyronin (T3) 13

U

Ultraschalluntersuchung 14
Unterfunktion der Schilddrüse 13
Unverträglichkeit 63

V

Veganer 67
Vegetarier 67
Vitamine A, C und E 49

W

Wochenplan 31

X

Xenoöstrogene 43

Z

Zink 40
Zöliakie 12, 18
Zonulin 38
Zucker 19
Zyklusstörung 13

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