

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
TEIL 1: ALLGEMEINES ZU GALLE UND GALLENSTEINEN	9
KURZER ÜBERBLICK ÜBER DIE VERDAUUNG	9
DIE GALLE	10
GALLENSTEINE	12
TEIL 2: ERNÄHRUNG BEI GALLENSTEINEN	15
BALLASTSTOFFE	16
OBST UND GEMÜSE	18
PROTEINREICHE LEBENSMITTEL –	
FISCH, FLEISCH, MILCHPRODUKTE, EIER, PFLANZLICHE PROTEINE	21
NÜSSE	23
ZUCKER	26
GETRÄNKE	28
KÖRPERGEWICHT – BAUCHUMFANG	30
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – ZUSAMMENFASSUNG	31
TEIL 3: REZEPTE	39
FRÜHSTÜCK	41
ZWISCHENMAHLZEITEN UND SNACKS	47
SUPPEN	55
EINTÖPFE UND BOWLS	64
VEGETARISCHE GERICHTE	70
VEGANE GERICHTE	81
FISCHGERICHTE	89
FLEISCHGERICHTE	96
SÜSSE HAUPTSPEISEN	101
DESSERT	108
KLEINES KÜCHENLEXIKON	116
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	117
KÜCHENMASSE	118
REZEPTVERZEICHNIS	120
REZEPTVERZEICHNIS ALPHABETISCH	123
HILFREICHE ADRESSEN UND LINKS	125
LITERATURVERZEICHNIS	127