© 2024 Inga Zink

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung “Impressumservice”, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Was ist Osteoporose? 2

Symptome und Ursachen 3

Was verursacht Osteoporose? 4

Prävention/Vorbeugung 6

Diagnose und Tests 7

Management und Behandlung 8

Wie die Ernährung die Knochengesundheit beeinflusst 9

Lebensmittel, die man einschränken oder vermeiden sollte 13

Wochenplan Rezeptbeispiele 15

(Montag) 15

- Low Carb Joghurt-Frühstück 15
- Brokkoli Suppe 16
- Wassermelonen-Schmankerl 17
- Blumenkohl-Reis 18

(Dienstag) 19

- Tropische-Smoothie-Bowl 19
- Kabeljau mit Streuselkruste 20
- Erdnussbutter-Energiekugeln 21
- Kohlrabi-Auflauf 22

(Mittwoch) 23

- Quinoa-Häppchen 23
- Sautierter Spinat und Grünkohl 24
- Sautierte Karotten 25
- Blumenkohl-Püree 26

(Donnerstag) 27

- Frühstücks-Bulgur-Porridge 27
- Pilzreis 28
- Rote Bete Hummus 29
- Kürbissuppe 30

(Freitag) 31

- Fruchtiger Tropensaft 31
- Joghurt-Bowl 32
- Kichererbsen mit Parmesan 33
- French Fries 34

(Samstag) 35

- Käsekuchen-Eis 35
- Mexikanischer Reis 36
- Gewürzte Cashews 37
- Gemüse Stir-Fry 38

(Sonntag) 39

- Papaya Quark mit Leinsamen 39
- Scharfe Pasta 40
- Apfel-Chips mit Joghurt-Dip 41

- Kokosnuss Protein Bowl 42

R E Z E P T E 43

SMOOTHIES & GETRÄNKE 44

- Bananen-Mango-Smoothie 44
- Erdbeer-Rote Bete-Smoothie 44
- Smoothie aus Erdbeeren, Mandeln und Flachs 45
- Kurkuma-Ingwer-Smoothie 45
- Ananas-Smoothie 45
- Zitronen-Ingwer-Smoothie 46
- Asiatischer Birnen-Chinakohl-Smoothie 46
- Spinat und Ananas-Minz-Smoothie 46
- Kürbis-Bananen-Smoothie 47
- Smoothie aus dunklen Kirschen und Schokolade 47
- Spinat-Pfirsich-Smoothie 47
- Himbeere, Mango und Papaya Smoothie 48
- Orangen-Bananen-Smoothie 48
- Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie 48
- Smoothie aus Wassermelone und dunklen Kirschen 49
- Sommer-Frucht-Smoothie 49
- Blaubeeren-Smoothie 49
- Banane-Dattel-Walnuss-Smoothie 50
- Heidelbeer-Brunnenkresse- Löwenzahn-Smoothie 50
- Wassermelonen-Gurken-Smoothie 51
- Veganer Heidelbeer-Smoothie 51

- Beeren-Pfirsich-Smoothie 51
- Cantaloupe-Brombeer-Smoothie 52
- Erfrischender Gurken-Smoothie 52
- Blumenkohl-Gemüse-Smoothie 53
- Kokosnuss-Smoothie 53
- Erdbeer-Milchshake 53
- Sauerampfer-Smoothie 54
- Gurken-Ingwer-Wasser 54

FRÜHSTÜCK 55

- Feiner Frühstücksquark 55
- Granola mit Banane 55
- Feines Porridge mit Früchten 56
- Apfel-Karotten Brei 57
- Feiner Getreidebrei 58
- Erbsenpüree mit Zitrone 58
- Knuspriges Müsli 59
- Gebratene Hefezopfscheiben mit Erdbeeren 59
- Goldener Reispfannkuchen 60
- Kürbis-Muffins 60
- Bananensoufflé 61
- Kürbis-Clafoutis 61
- Auflauf mit Räucherlachs 62
- Kokosnuss-Eierpudding 62
- Einfaches Kokosnussbrot 63

- Zimt-Bananen-Kürbis-Bowl 63
- Leichter Salat mit Wassermelone 64
- Porridge mit gebackenem Pfirsich 65
- Hafer-Dinkelbrei mit feinen Nüssen 66
- Kokosnuss-Chia Pudding 66
- Schnelles Frühstück 67
- Kokosnuss Protein Bowl 67
- Fruchtiger Tropensaft 68
- Backkartoffeln in Wein 68
- Parfait aus Joghurt und Honig 69
- Zimtbrei mit Banane und Beeren 69
- Frühstücks-Bulgur-Porridge 70
- Hirsebrei mit Zimt und Gewürzen 70
- Erdnussbuttertoast mit griechischem Joghurt 71
- Quinoa-Häppchen 71
- Beeren-Kokosnuss -Smoothie-Bowl 72
- Brombeer-Mango-Shake 72
- Frühstücks-Salat 73
- Tropische-Smoothie-Bowl 74
- Low Carb Joghurt-Frühstück 74

SUPPEN 75

- Asia-Nudelsuppe 75
- Tomatensuppe aus frischen Tomaten 76
- Hawaiianische Currysuppe 77

- Apfel-Butternuss-Kürbis-Suppe 77
- Rote-Bete-Suppe mit Orangen 78
- Kartoffel-Gemüse-Suppe 79
- Pastinaken-Kartoffel-Suppe 79
- Karotten-Currysuppe 80
- Brokkolicremesuppe 80
- Kohlrabi-Sahne-Suppe mit Kerbel 81
- Blumenkohlsuppe 81
- Kürbissuppe nach Thai-Art 82
- Hähnchen-Avocado-Suppe 82
- Karotten-Heilbutt-Suppe 83
- Klassische Fischbrühe 83
- Lauchsuppe 84
- Hafersuppe mit Gemüse 84
- Tomatensuppe mit Basilikum Croutons 85
- Vegane Zucchinicremesuppe 86
- Zucchinisuppe 86
- Kartoffelsuppe 87
- Knoblauchsuppe 87
- Rote Linsensuppe 88
- Kohlsuppe 88
- Kürbissuppe #1 89
- Haferflocken Milchsuppe 89

VEGETARISCH 90
- Curryreis 90
- Feine Zuckerschoten Leckerei 90
- Zitroniger Grünkohlsalat 91
- Vegane Semmelknödel 92
- Wok Gemüse 93
- Spaghetti mit Gemüsesoße 93
- Gemüse Reis Wok 94
- Apfelsalat mit Nüssen 94
- Vegane Spaghetti Bolognese 95
- Gurkensandwich 96
- Sellerieschmankerl 96
- Basilikum Sahne Pesto 97
- Thunfisch-Pilz-Auflauf 97

HÜLSENFRÜCHTE 98
- Knusprige Parmesan-Bohnen-Gemüse-Törtchen 98
- Grüne Linsen mit Sommergemüse 99
- Bohnen mit Kräutern und braunem Reis (Bowl) 100
- Heidelbeer-Wildreis 101
- Pilz-Reis mit Haselnüssen 101
- Risotto mit Graupen, Grünkohl und Kürbis 102
- Auberginen-Bulgur-Pilaw 102
- Couscous mit Balsamico-Dressing 103
- Einfaches Kokosnuss-Quinoa 104

- Pico de Gallo mit Bohnen 104
- Linguine mit Grünkohlpesto 105
- Zitronen-Wachsbohnen 105
- Auflauf mit Tomaten und Bohnen 106
- Farro-Avocado-Bowl 107
- Bohnen-Tomaten-Suppe mit Limonenjoghurt 108
- Rote Kidneybohnen mit grünen Bohnen 109
- Brauner Reis mit Grünkohl und Rührei 110
- Kichererbsen-Tortillas 111
- Gebratener Reis mit Zuckerschoten 111

VORSPEISEN 112

- Spargel mit Parmesankäse 112
- Grüne Bohnen mit Walnüssen 112
- Brokkoli in Mandelzitronenbutter 113
- Gebratener Blumenkohl 113
- Gebackener Spargel 114
- Gefüllte Süßkartoffeln 114
- Gemüse & Hummus-Sandwich 115
- Spinat und Thunfischsalat 115

HAUPTSPEISEN 116

- Pizza mit Hackfleisch und Feta 116
- Mexikanischer Salat 117
- Kabeljau mit Streuselkruste 118
- Karotten-Tagliatelle mit Zucchini 118

- Rucola- und Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln 119
- Sojastreifen nach indischer Art 120
- Spitzkohl in Sojasahne mit Paprikagewürz 120
- Thunfischnudeln in pikanter Tomatensauce 121
- Gemüsenudeln mit Lachs 122
- Blumenkohl-Reis 122
- Kohlrabi Auflauf 123
- Blumenkohl-Püree 123
- Lachsfilet mit gegrilltem Gemüse (auf dem Grill) 124
- Joghurt Bowl 124
- Avocadopesto mit Karottennudeln 125
- Walnuss-Salat 125
- Griechische Pasta mit Bohnen 126
- Pico de Gallo 126
- Mexikanisches Quinoa 127
- French Fries 127
- Quinoa mit Kichererbsen und Tomaten 128
- Basmati Reis (Indische Art) 128
- Butternusskürbis-Pommes 129
- Bohnen-Burger-Spektakel 129
- Mexikanische Pasta 130
- Feines gebratenes Gemüse 130
- Leckere Fajitas 131
- Butternusskürbis Pizza 131

- Zitronen-Quinoa 132
- Gemüse Stir-Fry 132
- Chipotle-Avocado-Salat 133
- Cavatelli und Brokkoli 133
- Scharfe Pasta 134
- Quinoa Pudding 134
- Gebratenes Gemüse Orzo 135
- Hausgemachte Pizza 136
- Einfache Limabohnen 137
- Spaghetti Risotto 137
- Zucchini mit Kichererbsen und Champignonfüllung 138
- Linsen-Reis Gemüseauflauf 139
- Honig-Soja Tilapia 140
- Mexikanisches Quinoa 140
- Heilbutt mit Reiswein (auf dem Grill) 141
- Geröstetes Wurzelgemüse 141
- Fisch Tacos 142
- Rosenkohl in Senf 142
- Grünkohl mit Orzo 143
- Zitronen Spargel Risotto 144
- Vegetarische gebratene Bohnen 145
- Limetten Orzo 146
- Thai-Salat mit Wassermelone und Frischkäse 147
- Kürbis-Ricotta-Nudelauflauf 148

- Hähnchenschnitzel 149
- Lachsfilet mit Pestokruste 150
- Mediterranes Ofengemüse 151
- Gemüseeintopf 151
- Sushi-Bowl mit Räucherlachs 152
- Zucchininudel-Miso-Suppe 153
- Hähnchen Piccata 154
- Süß-sauer glasierter Lachs 154
- Apfel-Zitronen-Hähnchen 155
- Indonesisches Erdnuss-Kokosnuss-Hühnchen 155
- Gemüse-Rinderhackfleisch-Pfanne 156
- Gebackene Zwiebelringe 157
- Indische Wintersuppe 158
- Thai-Erdnuss-Nudeln (One Pot) 159
- Tofu Tacos 160
- Thunfischsalat mit Zimt 161
- Pesto-Nudeln 161
- Gartengemüse Suppe 162
- Gebackener Fisch mit Basilikum 163
- Karottenreis 163
- Feiner Sushi-Reis 164
- Schnelles Pancit 164
- Spinat und Linsen 165
- Mariniertes Gemüse 165

- Mediterraner Grünkohl 166
- Fagioli Pasta 166
- Kichererbsen Curry 167
- Linsen-Tacos 167
- Spaghetti mit Makrele 168
- Gegrillte Okra 169
- Geflügelwurst und Paprika 169
- Teriyaki-Tofu-Dreiecke 170
- Brokkoli-Mandel-Leckerei 170
- Pfirsich-Hähnchen mit Tomaten 171
- Bohnensalat mit Pinienkernen 172
- Graupen-Kräuter-Kasserolle 173
- Gefüllte Auberginen 174
- Sautierter Spinat und Grünkohl 175
- Honig-Soja Kabeljau mit Quinoa 175
- Essig-marinierte grüne Bohnen 176
- Lachs mit Avocado Salsa 176
- Salat mit Thunfisch und Oliven 177
- Einfaches Kürbispüree 177
- Mexikanischer Reis 178
- Korianderlachs mit Limette (auf dem Grill) 178
- Avocado-Suppe 179
- Zitronen Orzo Primavera 179
- Reis mit Kichererbsen-Curry 180

- Kartoffel-Enchiladas 181
- Curry mit roten Linsen 182
- Süße Rüben 182
- Frühlingsrollen 183
- Süßkartoffel-Pommes 184
- Pilzreis 184

FÜR ZWISCHENDURCH 185

- Einfache knusprige Kartoffeln 185
- Gebratener Brokkoli 186
- Feta-Kürbis 186
- Feta-Brokkoli 187
- Gegrillte Aubergine 187
- Karotten-Quinoa 188
- Süß-saure Steckrüben 188

DESSERTS 189

- Buchweizen-Muffins 189
- Schokoladenerdbeeren mit Kardamon 190
- Kekse aus Quark- und Ölteig 190
- Feigen mit Frischkäse-Pistazien-Füllung 191
- Pikante Melonenkaltschale mit Frühlingszwiebeln 192
- Schoko-Himbeer-Schnitten mit Himbeeren 193
- Karotten-Kokosnuss-Trüffel 194
- Kokosnuss-Wegerich-Macaron 194
- Apfel-Kokosnuss-Butter-Cup 195

- Kokosnuss-Reispudding 195
- Mango mit Avocadocreme 196
- Apfel Papaya Strudel 197
- Käsekuchen-Eis 198
- Himbeer-Joghurt Sorbet 198
- Orangeneis mit Sahnejoghurt 199
- Yummy Panna Cotta 199
- Energiekugeln 200
- Vegane Schokoriegel 200
- Erdbeer-Basilikum Drink 201
- Dunkles Schokoladenmousse 201
- Schoko-Nuss-Creme 202
- Keto Kokosnusscreme 202
- Haselnusscreme 203
- Rotweincreme 203
- Rhabarber Erdbeer-Joghurt #1 204
- Rhabarber Erdbeer-Joghurt #2 204
- Mousse au Chocolate 205
- Süßkartoffel Brownies mit Datteln 205

SNACKS 206

- Sautierte Karotten 206
- Karottenkuchen-Bällchen 206
- Wildlachs-Paté 207
- Gebratener Butternusskürbis-Hummus 207

- Kokosmilch Quinoa Pudding 208
- Blaubeer-Zitronen-Tassenkuchen 208
- Beeriger-Joghurt 209
- Gefrorener Beerenjoghurt 209
- Dinkel-Quark-Rollen mit Apfel 210
- Energiebällchen 211
- Hirsepfannkuchen 211
- Frittierte Mini-Paprikaschoten in Olivenöl 212
- Bananenbrot 212
- Ananas-Zimt-Chips 213
- Mini-Fischfrikadellen mit Lachs 213
- Hähnchen-Zucchini-Frikadellen 214
- Zucchini-Pommes 214
- Kartoffelpüree mit Soße 215
- Süßkartoffel-Kekse 216
- Erdnussbutter-Energiekugeln 216
- Zucchini-Chips 217
- Avocado-Wedges 217
- Rote Bete Hummus 218
- Wassermelonen-Schmankerl 218
- Zimt-Energiekugeln 219
- Kichererbsen mit Parmesan 219
- Mini-Bretzeln 220
- Nussiger Brokkoli Salat 221

- Gewürzte Cashews 222
- Apfel-Chips mit Joghurt-Dip 223

BONUS: SAUCEN, DIPS & MARINADEN 224

- Süße BBQ-Gewürzmischung 224
- Karibische BBQ-Gewürzmischung 225
- Alabama-Hammer-Gewürzmischung 225
- Texas BBQ-Gewürzmischung 226
- BBQ-Salbei-Gewürzmischung 226
- Geräucherte Paprika BBQ-Gewürzmischung 227
- Rindfleisch BBQ-Gewürzmischung 228
- Rinderbrühe 229
- Rauchige BBQ-Marinade 229
- Balsamico-Rindfleisch-Marinade 230
- Kabob-Marinade 230
- Griechische-Lamm-Marinade 231
- Lammfleisch-Marinade 231
- Klassische BBQ-Marinade 232
- Lamm-Honig-Kümmel-Marinade 233
- Satay-Sauce 233
- Rauchige BBQ-Sauce 234
- Minzige-Marinade 234
- Papa-BBQ-Gewürzmischung 235
- Orange-BBQ-Marinade 235
- Jala-Pepper-Sauce 236

- Traubengelee Barbecue-Sauce 236
- Kirsch-BBQ-Sauce 237
- Ananas-BBQ-Sauce 237
- Pfirsich-Barbecue-Sauce 238
- Rote-Beete-BBQ-Sauce 239
- Honig-Barbecue-Soße 239
- Himbi-Sauce 240
- Honig-Senf-Sauce 240

FÜR GEMÜSE 241

- Süß-würzige-Gewürzmischung 241
- Feine Gemüse Marinade 241
- Gemüse-Gewürzmischung 242
- Gemüse-Marinade 243
- Balsamico-Gemüsemarinade 243
- Balsamico-Kräuter-Marinade 244
- Pesto-Gemüse-Marinade 244
- Senf-Gemüse-Marinade 245
- Joghurt-Minze-Sauce 245

FÜR FISCH 246

- Cajun-Gewürzmischung 246
- Lachs-Gewürzmischung 246
- Garnelen-Marinade 247
- Meeresfrüchte-Gewürzmischung 247
- Fischmarinade 248

- Curry-BBQ-Marinade 248
- Kräuter-Garnelen-Marinade 249
- Garnelen-Limetten-Marinade 249

FÜR SALATE 250

- Zitronen-Vinaigrette 250
- Erdbeer-Essig 250
- Erdbeer-Mohnsamen-Dressing 251
- Tahini-Salatdressing 251
- Erdbeer-Vinaigrette 252
- Italienische Kräutersalatsoße 252
- Himbeer-Essig 253
- Orangen-Cranberry-Vinaigrette 253
- Basilikum Salatdressing 254
- Fettarmes Tomatendressing 254
- Aprikosen-Orangen-Vinaigrette 254
- Zitronen-Thymian-Salatdressing 255
- Kurkuma-Salatdressing 255
- Süßes Salatdressing 256
- Knoblauch-Parmesan-Dressing 256
- Asiatisches Limettendressing 257
- Avocado-Limetten-Dressing 257
- Mango-Salatdressing 258
- Vietnamesisches Salatdressing 258
- Japanisches Salatdressing 259

- Joghurt-Senf-Salatdressing 259

FÜR DESSERTS 260

- Rhabarber-Soße 260
- Erdbeersoße 260
- Pudding-Soße 261
- Himbeer-Dessertsoße 261
- Apfel-Rosinen-Soße 262
- Zitronensoße 262
- Blaubeer-Soße 263
- Pfirsich-Soße 263

Abschließende Worte 264

Kleine Erinnerung 265

ÜBER DEN AUTOR 266