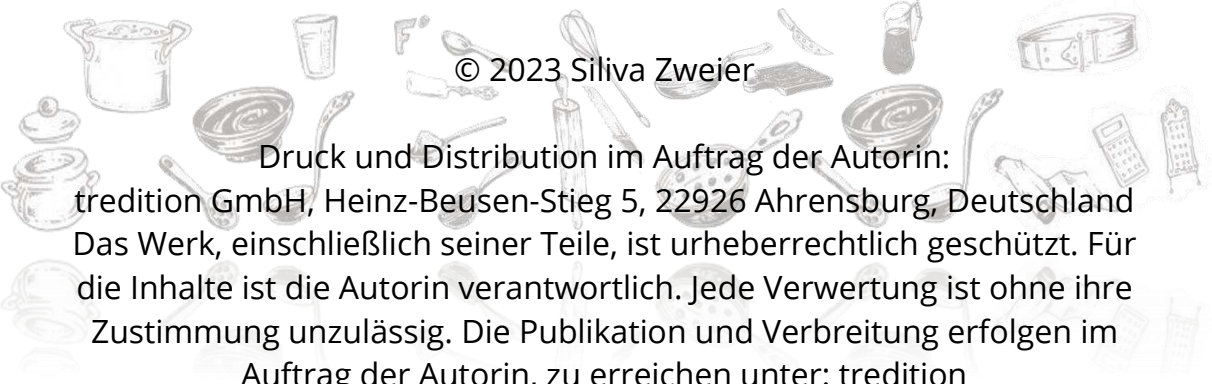
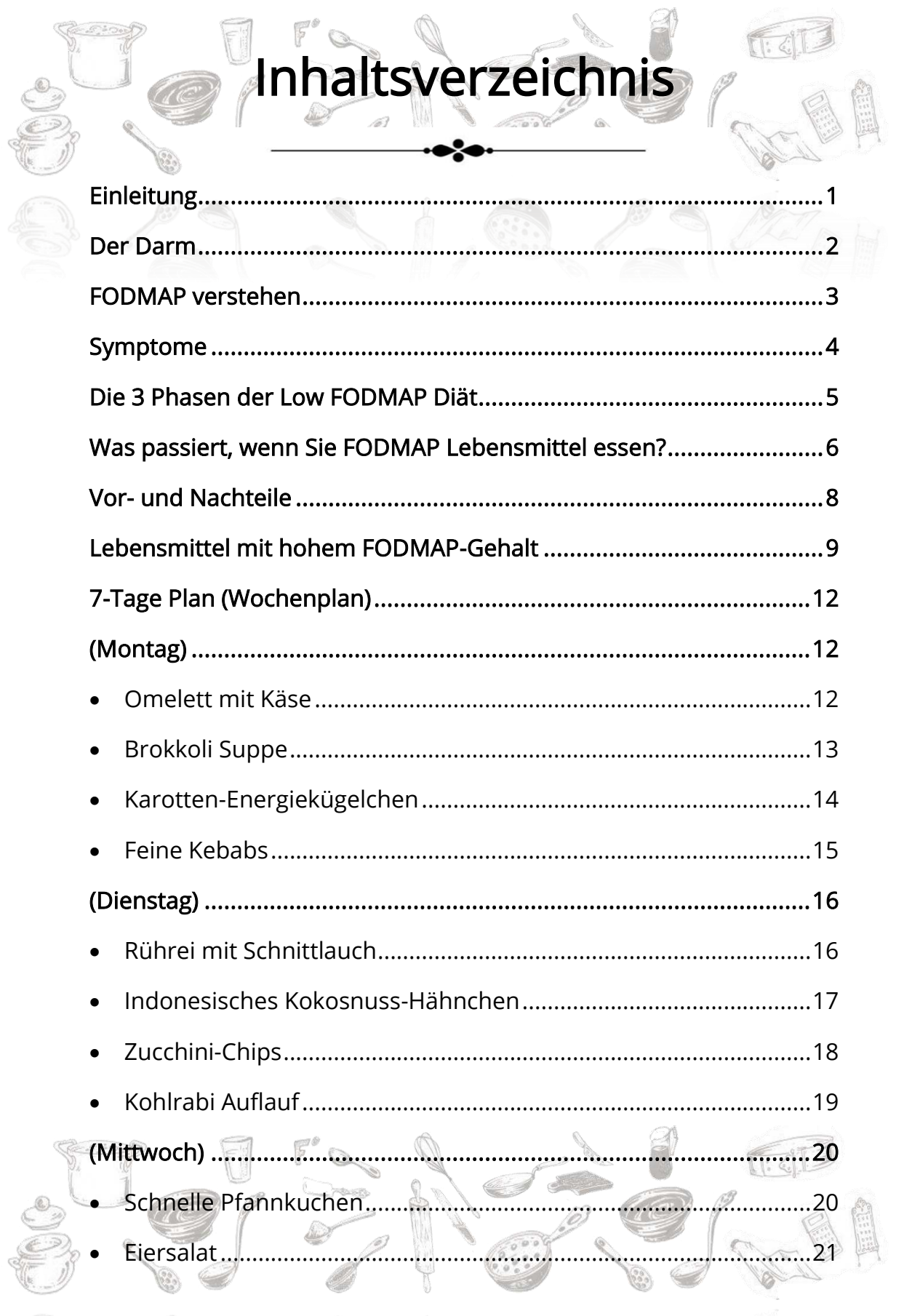




© 2023 Siliva Zweier

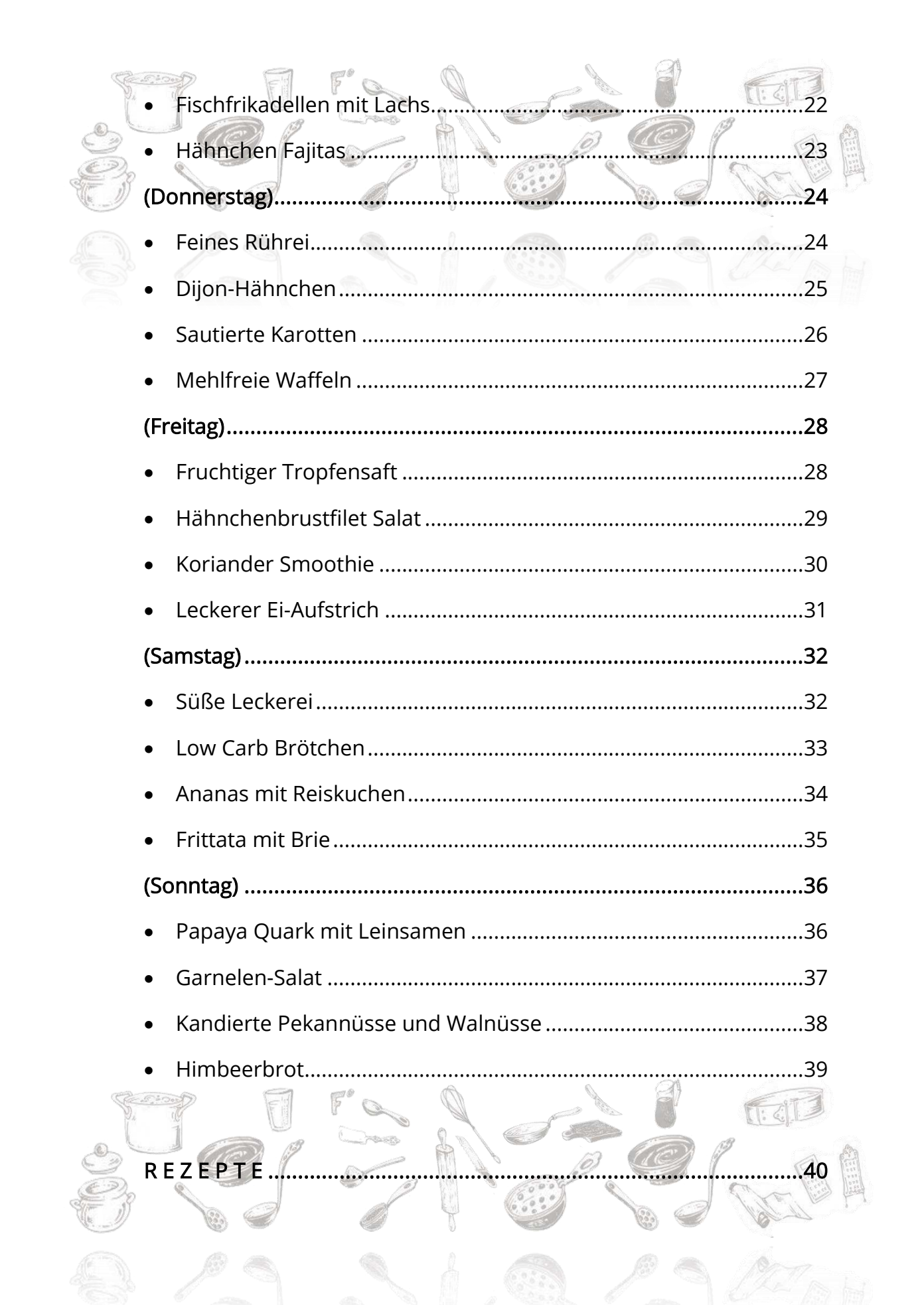
Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für
die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre
Zustimmung unzulässig. Die Publikation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





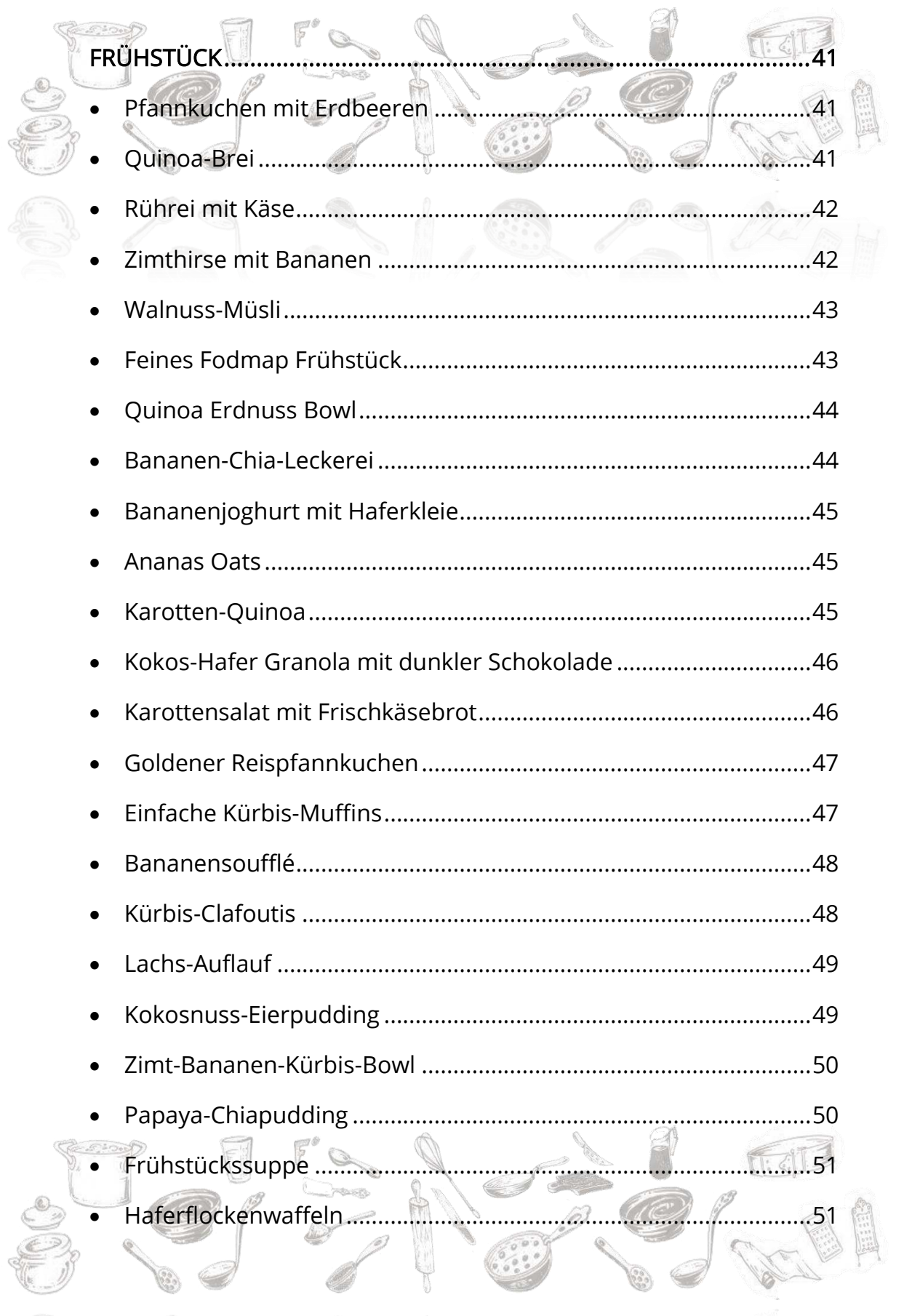
Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Der Darm.....	2
FODMAP verstehen.....	3
Symptome	4
Die 3 Phasen der Low FODMAP Diät.....	5
Was passiert, wenn Sie FODMAP Lebensmittel essen?.....	6
Vor- und Nachteile	8
Lebensmittel mit hohem FODMAP-Gehalt	9
7-Tage Plan (Wochenplan).....	12
(Montag)	12
• Omelett mit Käse	12
• Brokkoli Suppe.....	13
• Karotten-Energiekügelchen	14
• Feine Kebabs.....	15
(Dienstag)	16
• Rührei mit Schnittlauch.....	16
• Indonesisches Kokosnuss-Hähnchen	17
• Zucchini-Chips.....	18
• Kohlrabi Auflauf	19
(Mittwoch)	20
• Schnelle Pfannkuchen.....	20
• Eiersalat	21



• Fischfrikadellen mit Lachs.....	22
• Hähnchen Fajitas.....	23
(Donnerstag).....	24
• Feines Rührei.....	24
• Dijon-Hähnchen.....	25
• Sautierte Karotten	26
• Mehlfreie Waffeln	27
(Freitag).....	28
• Fruchtiger Tropfensaft	28
• Hähnchenbrustfilet Salat	29
• Koriander Smoothie	30
• Leckerer Ei-Aufstrich	31
(Samstag).....	32
• Süße Leckerei.....	32
• Low Carb Brötchen.....	33
• Ananas mit Reiskuchen.....	34
• Frittata mit Brie.....	35
(Sonntag)	36
• Papaya Quark mit Leinsamen	36
• Garnelen-Salat	37
• Kandierte Pekannüsse und Walnüsse	38
• Himbeerbrot.....	39

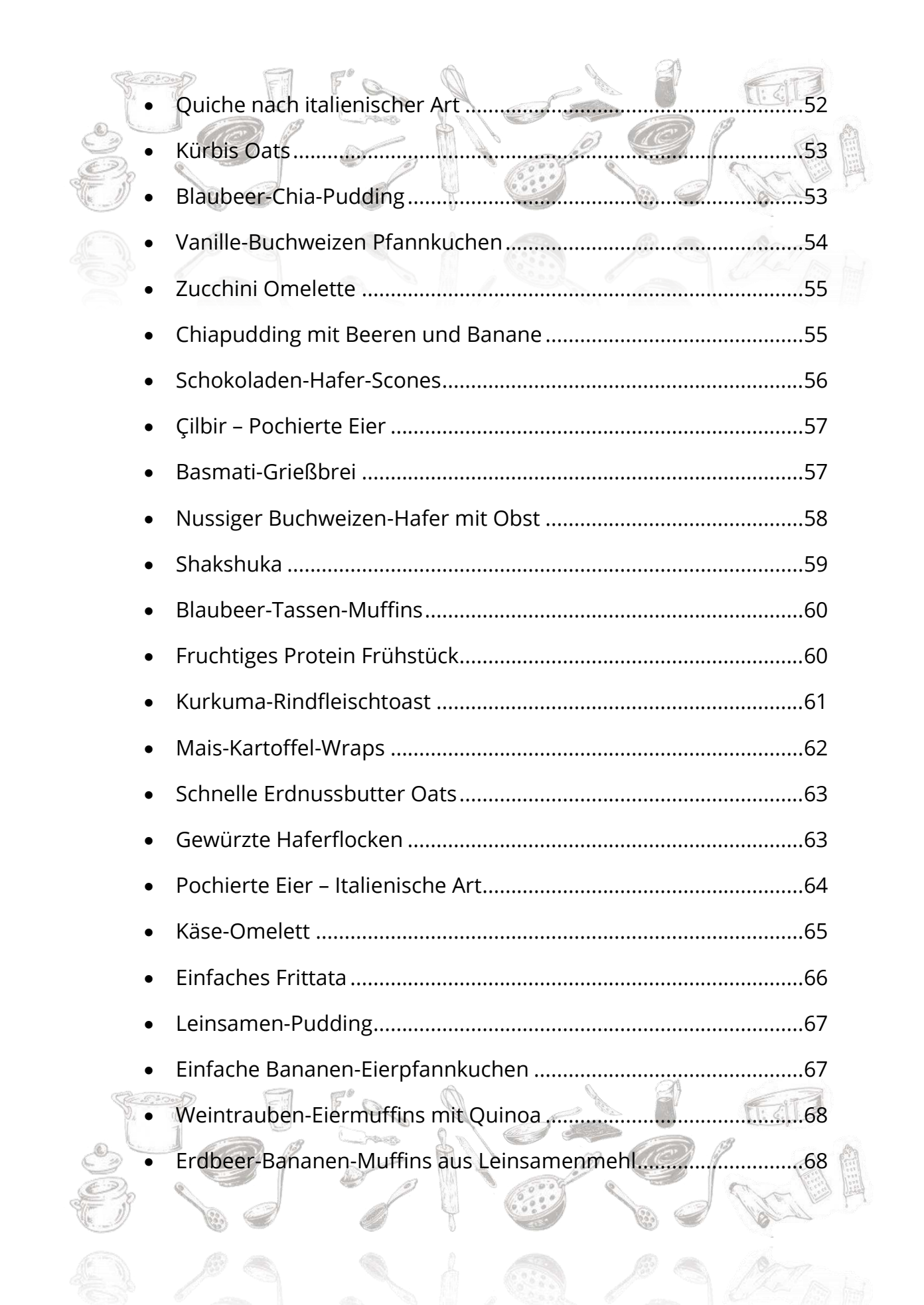
REZEPTE	40
----------------------	-----------



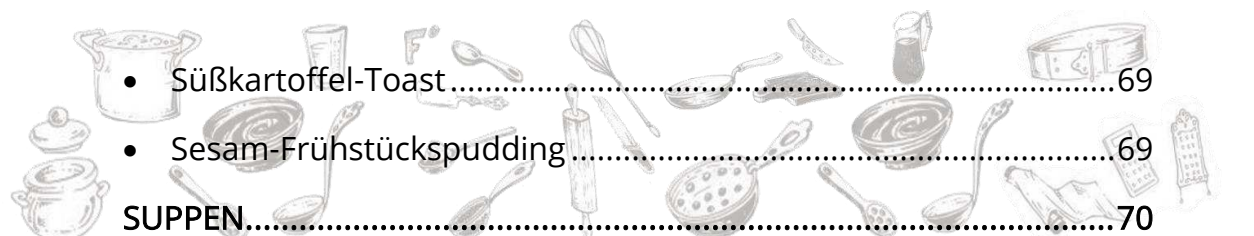
FRÜHSTÜCK.....

41

- Pfannkuchen mit Erdbeeren 41
- Quinoa-Brei 41
- Rührei mit Käse 42
- Zimthirse mit Bananen 42
- Walnuss-Müsli 43
- Feines Fodmap Frühstück 43
- Quinoa Erdnuss Bowl 44
- Bananen-Chia-Leckerei 44
- Bananenjoghurt mit Haferkleie 45
- Ananas Oats 45
- Karotten-Quinoa 45
- Kokos-Hafer Granola mit dunkler Schokolade 46
- Karottensalat mit Frischkäsebrot 46
- Goldener Reispfannkuchen 47
- Einfache Kürbis-Muffins 47
- Bananensoufflé 48
- Kürbis-Clafoutis 48
- Lachs-Auflauf 49
- Kokosnuss-Eierpudding 49
- Zimt-Bananen-Kürbis-Bowl 50
- Papaya-Chiapudding 50
- Frühstückssuppe 51
- Haferflockenwaffeln 51



• Quiche nach italienischer Art	52
• Kürbis Oats	53
• Blaubeer-Chia-Pudding	53
• Vanille-Buchweizen Pfannkuchen	54
• Zucchini Omelette	55
• Chiapudding mit Beeren und Banane	55
• Schokoladen-Hafer-Scones	56
• Çilbir – Pochierte Eier	57
• Basmati-Grießbrei	57
• Nussiger Buchweizen-Hafer mit Obst	58
• Shakshuka	59
• Blaubeer-Tassen-Muffins	60
• Fruchtiges Protein Frühstück	60
• Kurkuma-Rindfleischtoast	61
• Mais-Kartoffel-Wraps	62
• Schnelle Erdnussbutter Oats	63
• Gewürzte Haferflocken	63
• Pochierte Eier – Italienische Art	64
• Käse-Omelett	65
• Einfaches Frittata	66
• Leinsamen-Pudding	67
• Einfache Bananen-Eierpfannkuchen	67
• Weintrauben-Eiermuffins mit Quinoa	68
• Erdbeer-Bananen-Muffins aus Leinsamenmehl	68



- Süßkartoffel-Toast 69

- Sesam-Frühstückspudding 69

SUPPEN..... 70

- Cremige Kürbissuppe 70

- Brennesselsuppe 71

- Süßkartoffelsuppe mit Hähnchenbrust 71

- Kartoffel-Gemüse-Suppe 72

- Pastinaken-Kartoffel-Suppe 72

- Kohlrabi-Suppe mit Kerbel 73

- Kürbissuppe nach Thai-Art 73

- Thailändische Suppe 74

- Karotten-Currysuppe 74

- Vegane Miso Kürbissuppe 75

- Hähnchen-Reis Suppe 75

- Brokkoli-Feta-Suppe 76

- Zucchini-Suppe 77

- Rahm-Kartoffel-Grünkohl-Suppe 77

- Feine Liebstöckel Suppe 78

- Maronensuppe 78

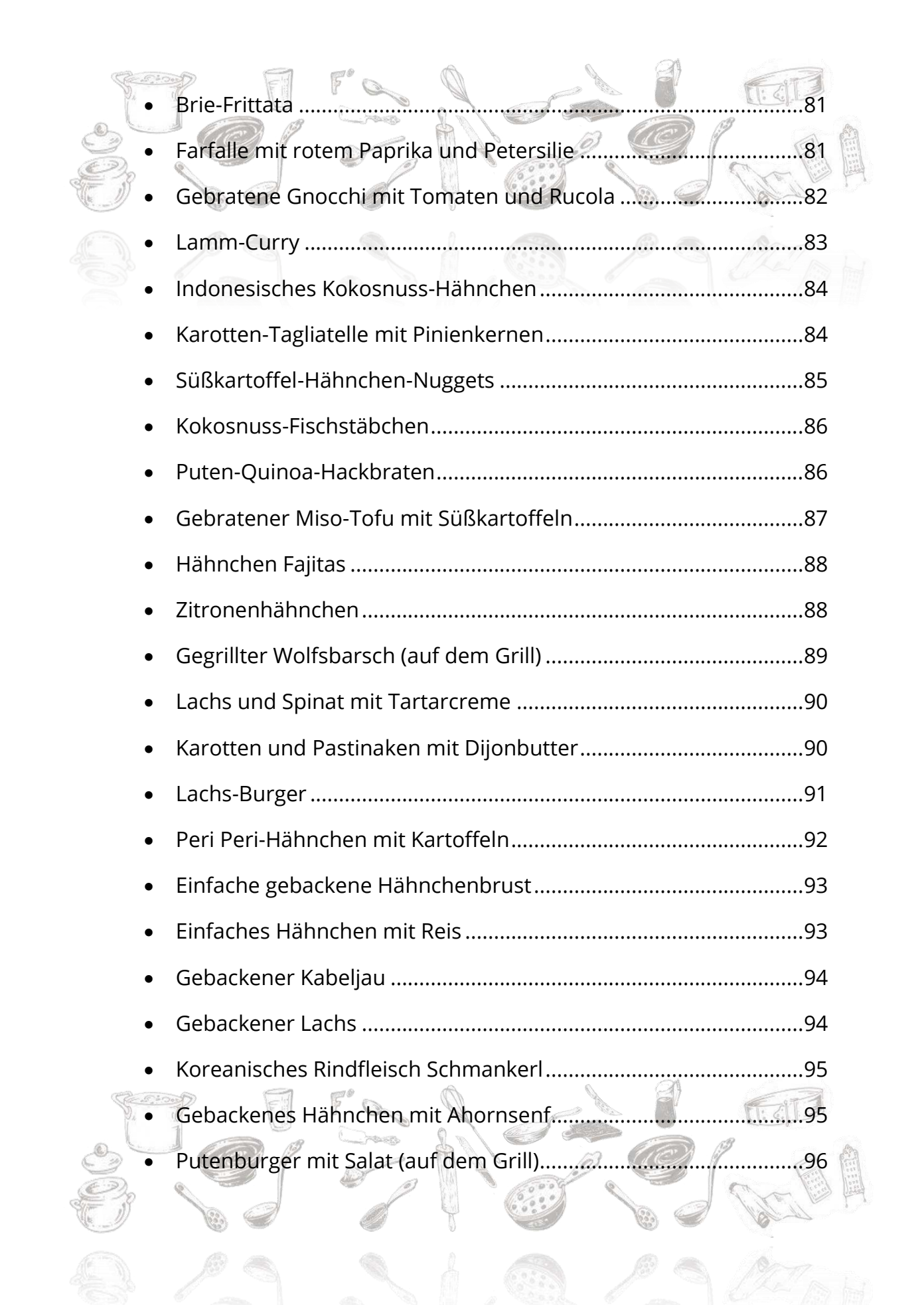
- Hähnchen-Zucchini-Suppe 79

- Fisch-Gemüse-Suppe 80

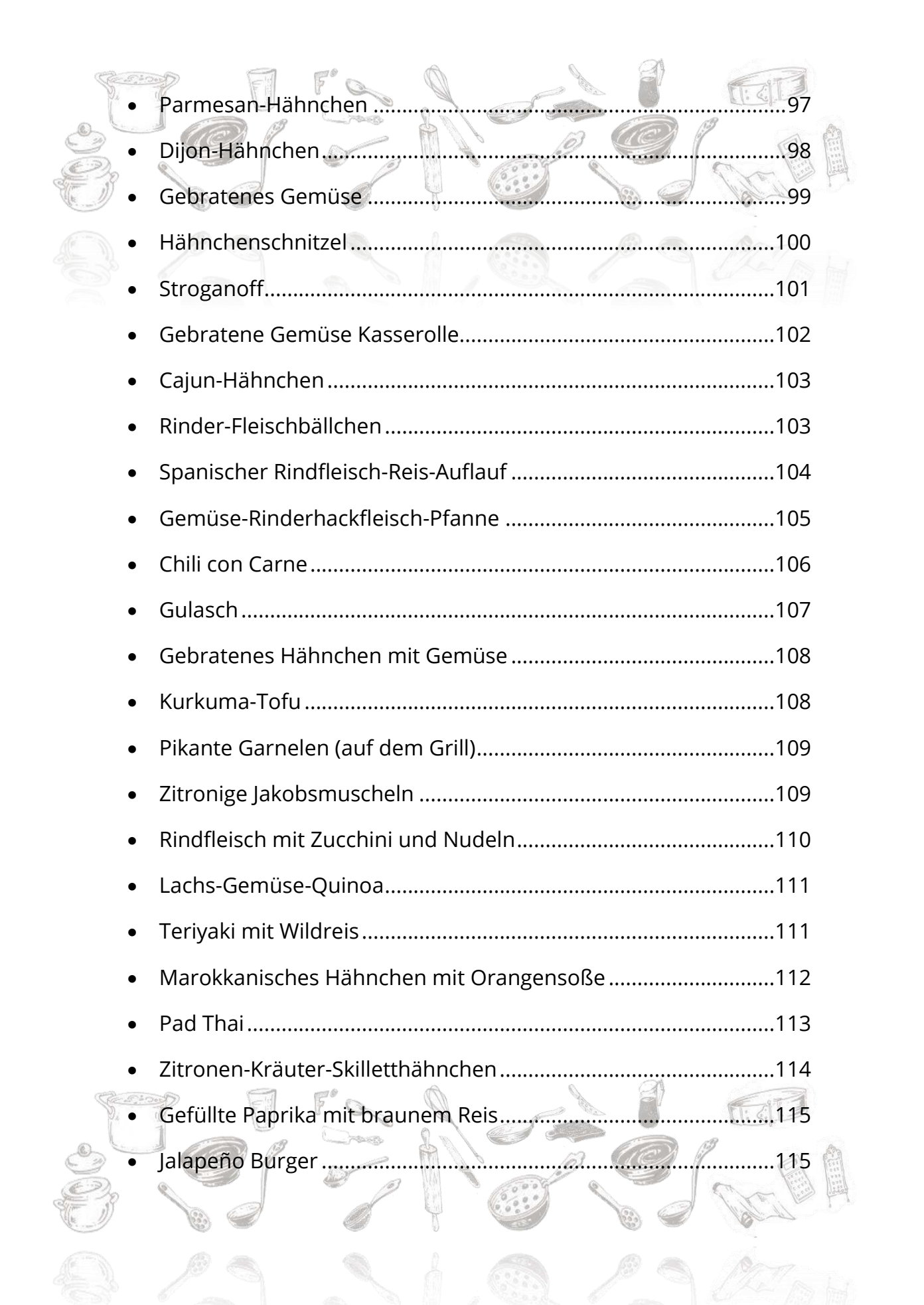
- Tomatencremesuppe 80



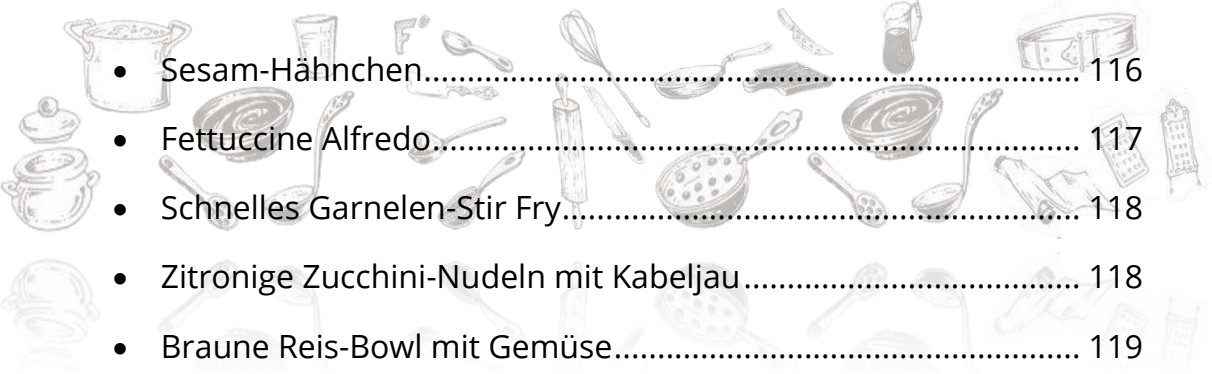
HAUPTSPEISEN..... 81



• Brie-Frittata	81
• Farfalle mit rotem Paprika und Petersilie	81
• Gebratene Gnocchi mit Tomaten und Rucola	82
• Lamm-Curry	83
• Indonesisches Kokosnuss-Hähnchen	84
• Karotten-Tagliatelle mit Pinienkernen	84
• Süßkartoffel-Hähnchen-Nuggets	85
• Kokosnuss-Fischstäbchen	86
• Puten-Quinoa-Hackbraten	86
• Gebratener Miso-Tofu mit Süßkartoffeln	87
• Hähnchen Fajitas	88
• Zitronenhähnchen	88
• Gegrillter Wolfsbarsch (auf dem Grill)	89
• Lachs und Spinat mit Tartarcreme	90
• Karotten und Pastinaken mit Dijonbutter	90
• Lachs-Burger	91
• Peri Peri-Hähnchen mit Kartoffeln	92
• Einfache gebackene Hähnchenbrust	93
• Einfaches Hähnchen mit Reis	93
• Gebackener Kabeljau	94
• Gebackener Lachs	94
• Koreanisches Rindfleisch Schmankerl	95
• Gebackenes Hähnchen mit Ahornsenf	95
• Putenburger mit Salat (auf dem Grill)	96



• Parmesan-Hähnchen	97
• Dijon-Hähnchen.....	98
• Gebratenes Gemüse	99
• Hähnchenschnitzel	100
• Stroganoff.....	101
• Gebratene Gemüse Kasserolle.....	102
• Cajun-Hähnchen	103
• Rinder-Fleischbällchen	103
• Spanischer Rindfleisch-Reis-Auflauf	104
• Gemüse-Rinderhackfleisch-Pfanne	105
• Chili con Carne	106
• Gulasch	107
• Gebratenes Hähnchen mit Gemüse	108
• Kurkuma-Tofu	108
• Pikante Garnelen (auf dem Grill).....	109
• Zitronige Jakobsmuscheln	109
• Rindfleisch mit Zucchini und Nudeln.....	110
• Lachs-Gemüse-Quinoa.....	111
• Teriyaki mit Wildreis	111
• Marokkanisches Hähnchen mit Orangensoße	112
• Pad Thai	113
• Zitronen-Kräuter-Skilletthähnchen	114
• Gefüllte Paprika mit braunem Reis.....	115
• Jalapeño Burger	115

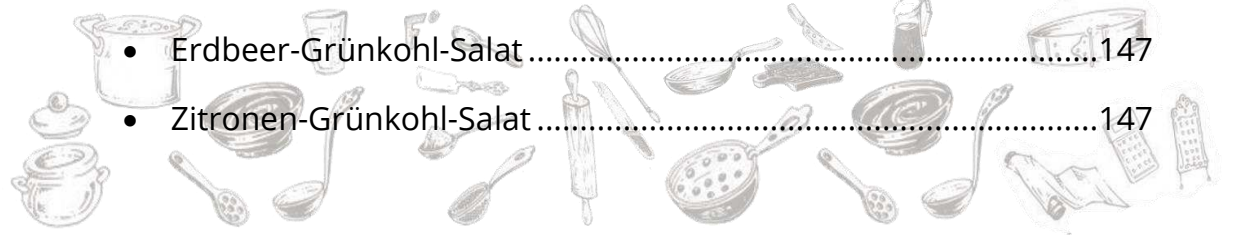
- 
- Sesam-Hähnchen..... 116
 - Fettuccine Alfredo..... 117
 - Schnelles Garnelen-Stir Fry..... 118
 - Zitronige Zucchini-Nudeln mit Kabeljau..... 118
 - Braune Reis-Bowl mit Gemüse..... 119
 - Mozzarella Hähnchen (auf dem Grill) 120
 - Rinderhackfleisch-Picadillos 121
 - Gemüse & Bohnen Frittata 122
 - Miso & Chili Tofu Spieße 123
 - Kürbis & Salbei Maisbrot 124
 - Sriracha Limetten-Hähnchen mit Salat 125
 - Gefüllte Zucchini Boote..... 126
 - Lachsspieße..... 127
 - Hähnchen Tortillas mit Krautsalat 128
 - Gruyere & Pancetta Rösti..... 129
 - Rindfleischburger mit BBQ Sauce 130

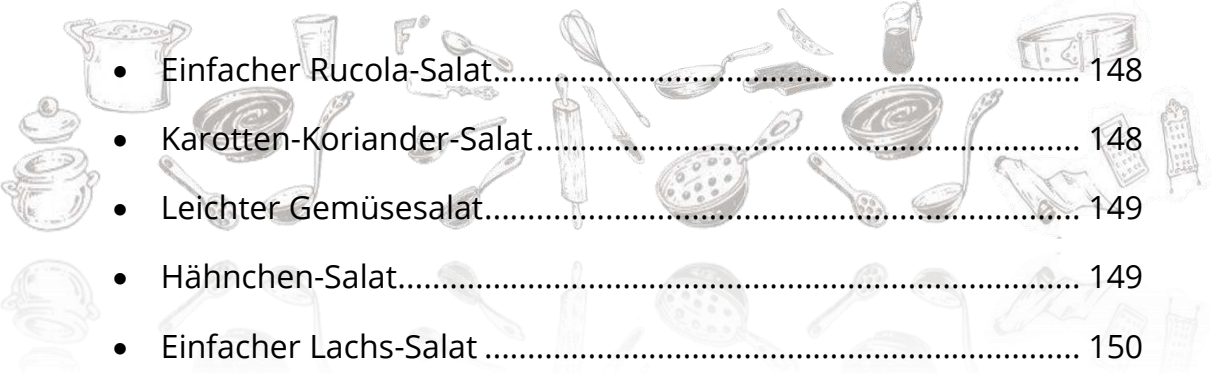
FÜR ZWISCHENDURCH..... 131

- Einfache knusprige Kartoffeln 131
 - Sautierte Zucchini 131
 - Gebratener Brokkoli 132
 - Feta-Kürbis 132
 - Gegrillte Aubergine..... 133
 - Gegrillte grüne Bohnen..... 133
 - Feta-Brokkoli 134
- 

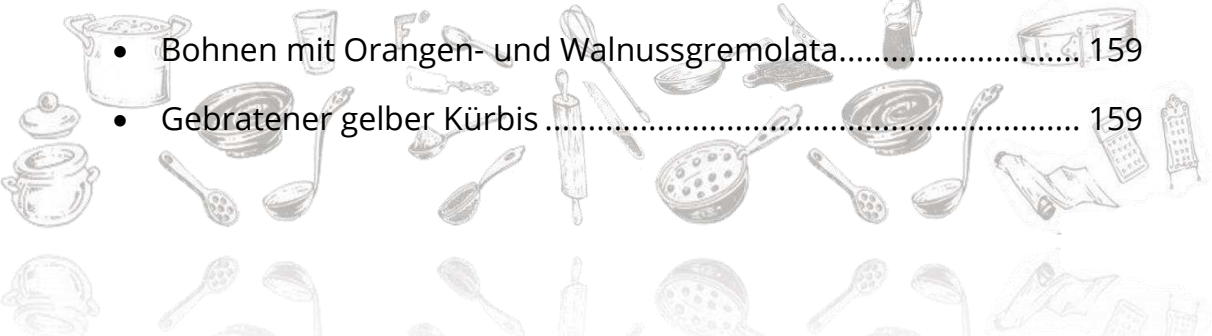
- 
- A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, pans, spoons, and a whisk, rendered in a light, sketchy style.
- Pikante grüne Bohnen 134
 - Gegrillte Aubergine und Zucchini 135
 - Gebratener Brokkoli mit Zitrone..... 135

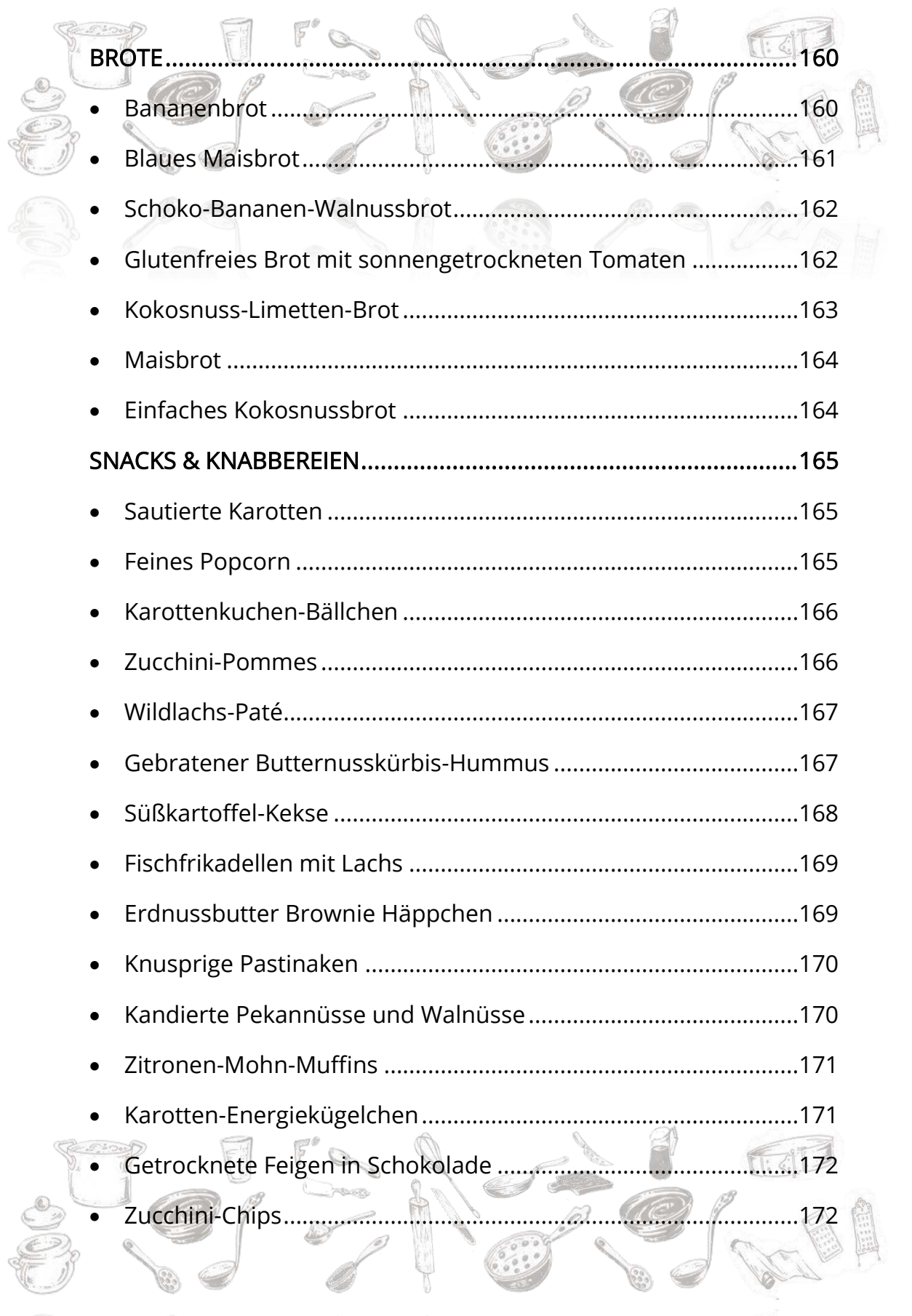
SALATE..... 136

- Eiersalat 136
 - Tomaten-Oliven Salat..... 136
 - Garnelen & Pasta Salat 137
 - Fischiger Salat 137
 - Taco Salat 138
 - Süßkartoffel-Salat 138
 - Kalter Soba-Salat 139
 - Feiner Reissalat..... 140
 - Butternut-Kürbis-Salat 141
 - Hausgemachter Krautsalat..... 141
 - Rindfleisch-Senfsalat 142
 - Bok-Choy Thunfischsalat 143
 - Französischer Salat mit Senf 143
 - Karamellisierte Herbstsalat..... 144
 - Blauschimmelkäse-Salat 145
 - Italienischer Pasta-Salat..... 145
 - Leichter Grünkohlsalat..... 146
 - Tomaten-Gurken-Salat..... 146
 - Erdbeer-Grünkohl-Salat 147
 - Zitronen-Grünkohl-Salat 147
- 
- A decorative border at the bottom of the page featuring various kitchen items like pots, pans, spoons, and a whisk, rendered in a light, sketchy style.

- 
- Einfacher Rucola-Salat..... 148
 - Karotten-Koriander-Salat..... 148
 - Leichter Gemüsesalat..... 149
 - Hähnchen-Salat..... 149
 - Einfacher Lachs-Salat 150
 - Würziger Quinoa-Salat 150

VEGETARISCH & VEGAN 151

- Quinoa-Eintopf..... 151
 - Gebratene Aubergine mit Chili-Erdnuss-Dressing 151
 - Gegrillte Gemüse Quesadillas 152
 - Brokkoli-Nudeln 152
 - Reis-Kasserolle 153
 - Quinoa-Reis-Bowl 153
 - Quinoa Risotto 154
 - Grünes Hähnchen Thai Curry..... 154
 - Einfache Spaghetti mit Zucchini 155
 - Tomaten-Kapern-Frittata 155
 - Ahorn-Lachs 156
 - Würzige Kartoffeltorte..... 156
 - Brokkoli & Zucchini Krapfen 157
 - Zitronige Garnelen..... 158
 - Spaghetti-Kürbis in Tomatensauce..... 158
 - Bohnen mit Orangen- und Walnussgremolata..... 159
 - Gebratener gelber Kürbis 159
- 



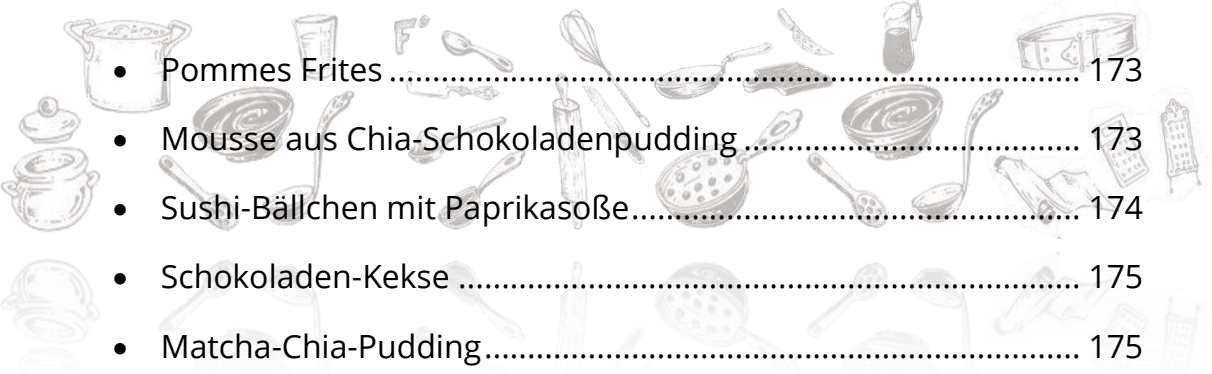
BROTE.....

160

- Bananenbrot 160
- Blaues Maisbrot..... 161
- Schoko-Bananen-Walnussbrot..... 162
- Glutenfreies Brot mit sonnengetrockneten Tomaten 162
- Kokosnuss-Limetten-Brot 163
- Maisbrot 164
- Einfaches Kokosnussbrot 164

SNACKS & KNABBEREIEN..... 165

- Sautierte Karotten 165
- Feines Popcorn 165
- Karottenkuchen-Bällchen 166
- Zucchini-Pommes 166
- Wildlachs-Paté..... 167
- Gebratener Butternusskürbis-Hummus 167
- Süßkartoffel-Kekse 168
- Fischfrikadellen mit Lachs 169
- Erdnussbutter Brownie Häppchen 169
- Knusprige Pastinaken 170
- Kandierte Pekannüsse und Walnüsse 170
- Zitronen-Mohn-Muffins 171
- Karotten-Energiekügelchen 171
- Getrocknete Feigen in Schokolade 172
- Zucchini-Chips..... 172

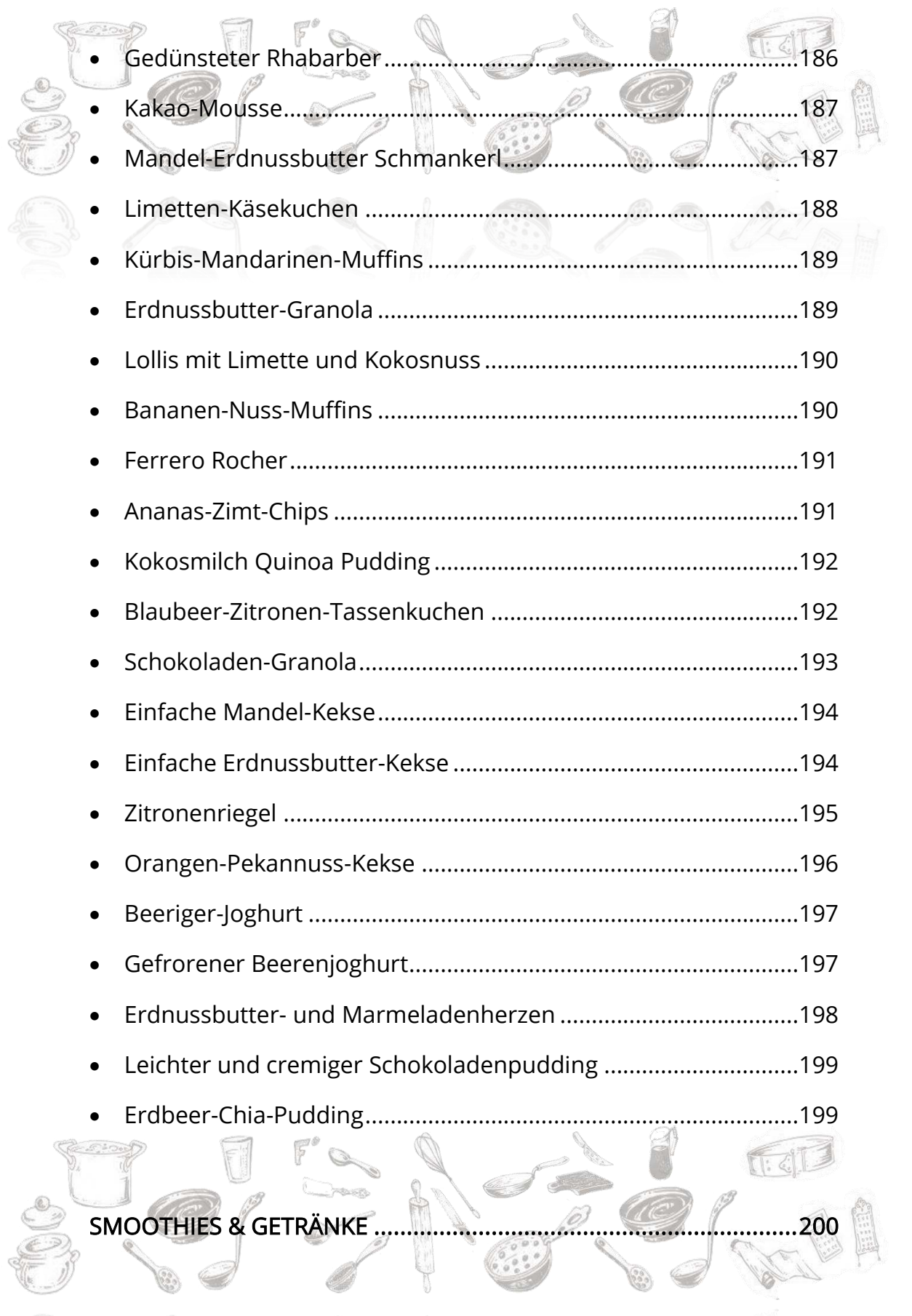


• Pommes Frites	173
• Mousse aus Chia-Schokoladenpudding	173
• Sushi-Bällchen mit Paprikasoße.....	174
• Schokoladen-Kekse	175
• Matcha-Chia-Pudding.....	175
• Himbeer-Chia-Konfitüre.....	176
• Feine Kürbiskerne.....	176
• Feine Pekannüsse	177
• Ahorn-Walnuss-Granola.....	177
• Karamell-Kürbiskerne	178
• Knusprige Kartoffelecken	179

DESSERTS..... 180

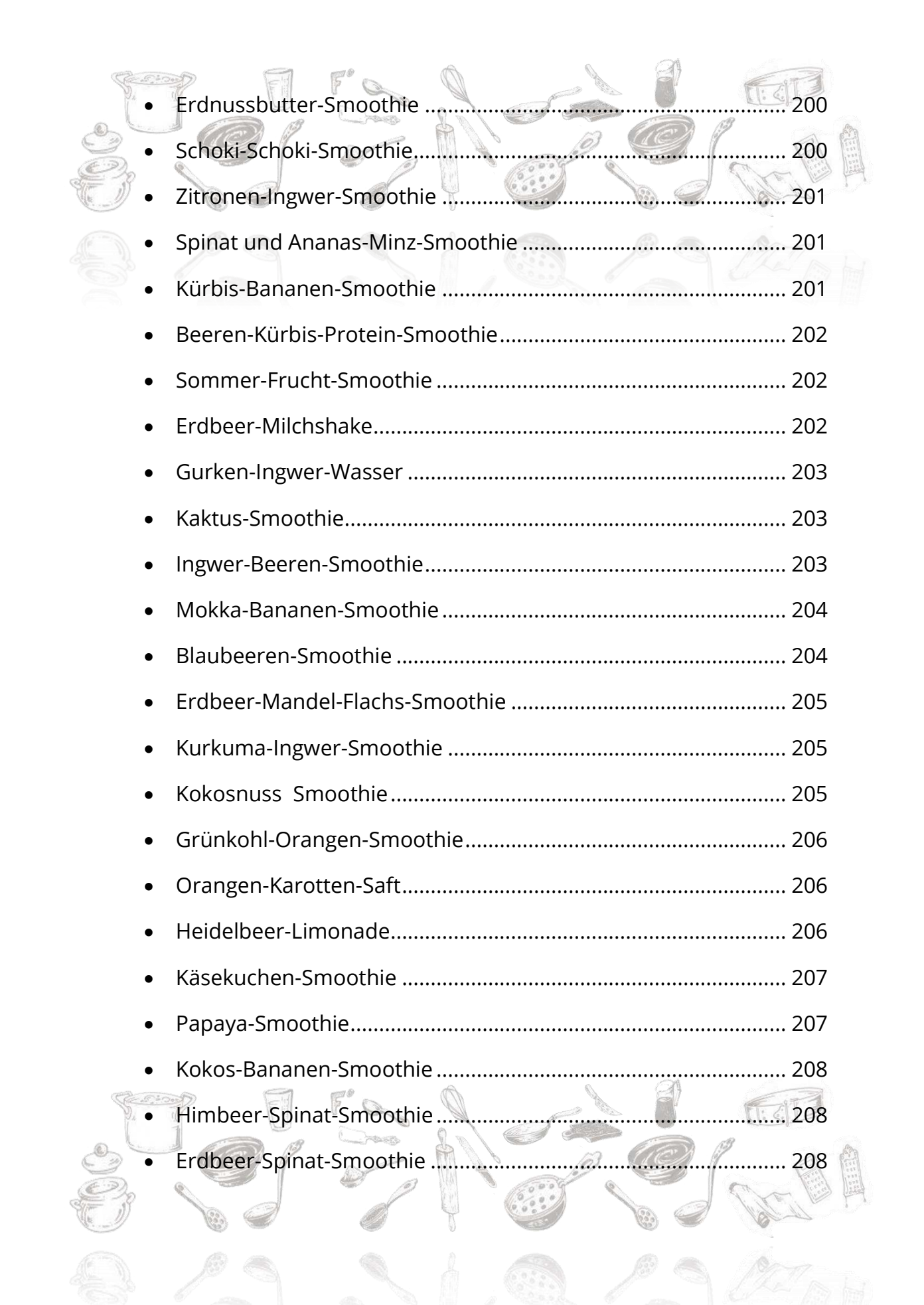
• Schokoladentrüffel-Schmankerl.....	180
• Schokoladen-Crunch & Himbeer-Gläser	181
• Bananen-Kakao-Creme	181
• Schokoladenerdbeeren mit Kardamon.....	182
• Mandelbutter-Eiscreme	182
• Karotten-Kokosnuss-Trüffel.....	183
• Kokosnuss-Reispudding.....	183
• Schlemmer-Brownies	184
• Karamellbonbons	184
• Joghurt & Zitronenkuchen	185
• Himbeersorbet.....	185
• Kardamom-Schokoladen-Kuchen	186



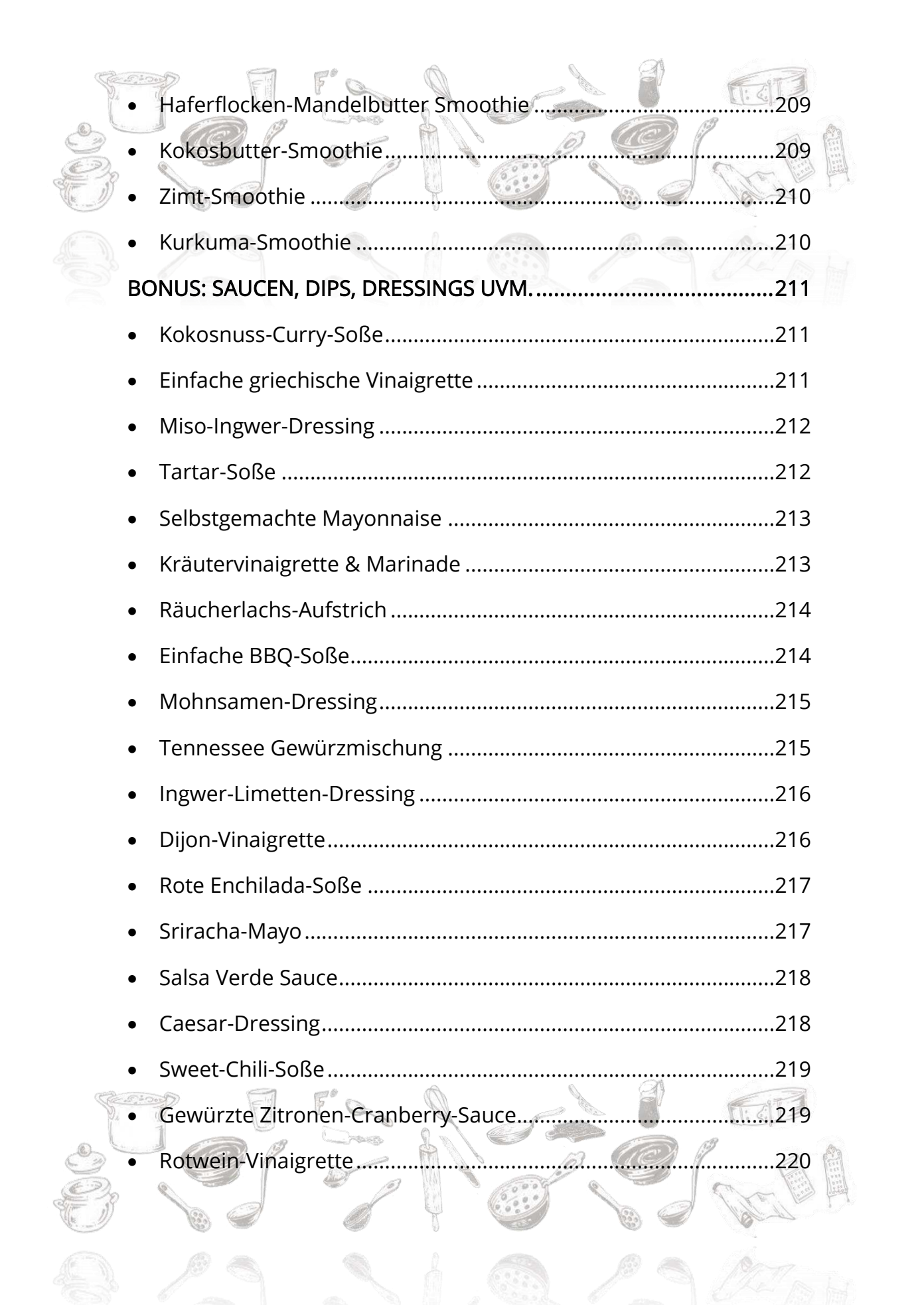


• Gedünsteter Rhabarber	186
• Kakao-Mousse	187
• Mandel-Erdnussbutter Schmankerl	187
• Limetten-Käsekuchen	188
• Kürbis-Mandarinen-Muffins	189
• Erdnussbutter-Granola	189
• Lollis mit Limette und Kokosnuss	190
• Bananen-Nuss-Muffins	190
• Ferrero Rocher	191
• Ananas-Zimt-Chips	191
• Kokosmilch Quinoa Pudding	192
• Blaubeer-Zitronen-Tassenkuchen	192
• Schokoladen-Granola	193
• Einfache Mandel-Kekse	194
• Einfache Erdnussbutter-Kekse	194
• Zitronenriegel	195
• Orangen-Pekannuss-Kekse	196
• Beeriger-Joghurt	197
• Gefrorener Beerenjoghurt	197
• Erdnussbutter- und Marmeladenherzen	198
• Leichter und cremiger Schokoladenpudding	199
• Erdbeer-Chia-Pudding	199

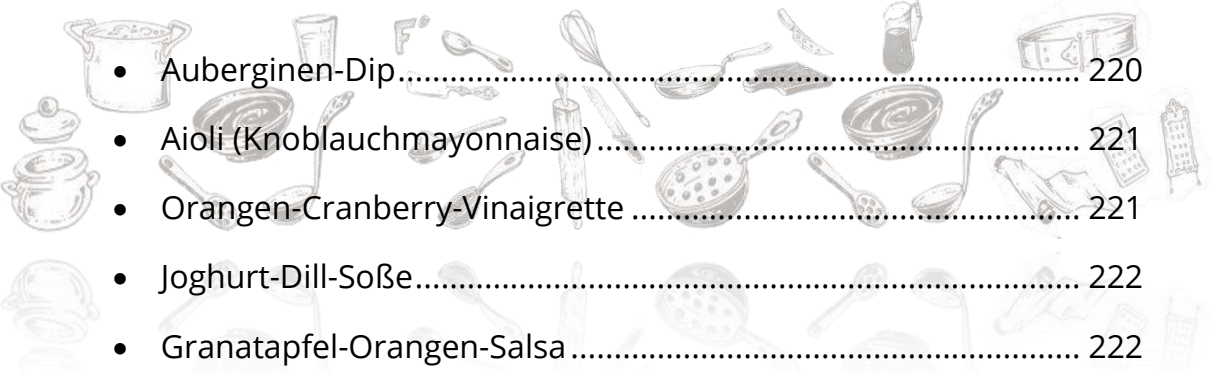
SMOOTHIES & GETRÄNKE	200
---------------------------------------	------------



• Erdnussbutter-Smoothie	200
• Schoki-Schoki-Smoothie.....	200
• Zitronen-Ingwer-Smoothie	201
• Spinat und Ananas-Minz-Smoothie	201
• Kürbis-Bananen-Smoothie	201
• Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie.....	202
• Sommer-Frucht-Smoothie	202
• Erdbeer-Milchshake.....	202
• Gurken-Ingwer-Wasser	203
• Kaktus-Smoothie.....	203
• Ingwer-Beeren-Smoothie.....	203
• Mokka-Bananen-Smoothie	204
• Blaubeeren-Smoothie	204
• Erdbeer-Mandel-Flachs-Smoothie	205
• Kurkuma-Ingwer-Smoothie	205
• Kokosnuss Smoothie.....	205
• Grünkohl-Orangen-Smoothie.....	206
• Orangen-Karotten-Saft.....	206
• Heidelbeer-Limonade.....	206
• Käsekuchen-Smoothie	207
• Papaya-Smoothie.....	207
• Kokos-Bananen-Smoothie	208
• Himbeer-Spinat-Smoothie	208
• Erdbeer-Spinat-Smoothie	208



• Haferflocken-Mandelbutter Smoothie	209
• Kokosbutter-Smoothie	209
• Zimt-Smoothie	210
• Kurkuma-Smoothie	210
BONUS: SAUCEN, DIPS, DRESSINGS UVM.	211
• Kokosnuss-Curry-Soße	211
• Einfache griechische Vinaigrette	211
• Miso-Ingwer-Dressing	212
• Tartar-Soße	212
• Selbstgemachte Mayonnaise	213
• Kräutervinaigrette & Marinade	213
• Räucherlachs-Aufstrich	214
• Einfache BBQ-Soße	214
• Mohnsamen-Dressing	215
• Tennessee Gewürzmischung	215
• Ingwer-Limetten-Dressing	216
• Dijon-Vinaigrette	216
• Rote Enchilada-Soße	217
• Sriracha-Mayo	217
• Salsa Verde Sauce	218
• Caesar-Dressing	218
• Sweet-Chili-Soße	219
• Gewürzte Zitronen-Cranberry-Sauce	219
• Rotwein-Vinaigrette	220



• Auberginen-Dip.....	220
• Aioli (Knoblauchmayonnaise).....	221
• Orangen-Cranberry-Vinaigrette	221
• Joghurt-Dill-Soße.....	222
• Granatapfel-Orangen-Salsa	222
• Dip mit Paprika und Walnüssen.....	223
• Tofu-Salat-Dressing	223
• Himbeer-Dessertsoße	224
• Pudding-Soße.....	224
• Zitronen-Kräuter-Mojo-Marinade	225
Abschließende Worte.....	226
Kleine Erinnerung.....	227
ÜBER DEN AUTOR	228

A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged around the title.

Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **FODMAP Ratgeber-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

FODMAPs sind Zucker (Kohlenhydrate) in den Lebensmitteln, die wir essen und die vom Darm schlecht aufgenommen werden. Die Darmbakterien im Darm können auf diese Nahrungsmittel reagieren und Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und / oder Verstopfung verursachen. Wenn Lebensmittel, die reich an FODMAPs sind, aus der Ernährung von Patienten mit Reizdarmsyndrom (IBS) genommen werden, werden 75% der Patienten eine Verringerung oder in einigen Fällen eine Lösung ihrer GI Symptome feststellen.

Die Reduzierung der Aufnahme von Nahrungsmitteln mit hohem FODMAP-Gehalt kann auch dazu beitragen, die GI Symptome bei Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankungen oder IBD) zu senken.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben und sind hauptsächlich LOW-FODMAP Gerichte, d.h. mit einem geringen FODMAP-Anteil.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!



Der Darm

Der Darm ist das größte Organ im menschlichen Körper. Er kann bis zu neun Meter lang sein und besteht aus zwei Teilen: dem Dünn- und Dickdarm, die sich weiter in kleinere Abschnitte unterteilen.

Der Dünndarm schließt an den Magen an und kümmert sich um die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Die Endverdauung findet im Dickdarm statt. Die Nahrung wird in Stuhl umgewandelt und Wasser und Salze werden aus dem Organismus absorbiert.

Millionen von Darmzotten - blattförmige Ausstülpungen innerhalb des Darms - vergrößern zusätzlich die Darmoberfläche, so dass die Gesamtfläche bis zu 500 Quadratmeter betragen kann.

Unglaublich, nicht wahr?

Hier befinden sich auch rund 100 Millionen Nervenzellen, die sonst nur im Gehirn zu finden sind. Neuerdings hat sich für den Begriff Darm-Gehirn durchgesetzt, denn jetzt wissen wir: Darm und Gehirn arbeiten eng zusammen. Die Darmgesundheit beeinflusst nicht nur unser körperliches, sondern auch unser seelisches Befinden. Einerseits geht es so weit, dass ein gestörtes Darmmilieu Depressionen auslösen kann.

Andererseits wirkt sich ein gesunder Darm positiv auf den psychischen Zustand aus. Der Aspekt der Psyche rückt also zunehmend in den Fokus der Forschung in "Darmfragen" und sollte auch von Ihnen nicht außer Acht gelassen werden. Da der Darm so eng mit der Außenwelt verbunden ist, ist es kaum verwunderlich, dass sich dort der Hauptsitz des Immunsystems befindet.