

# INHALT

Intervallfasten – Geschichte und Hintergründe	1
<i>Modelle des Intervallfastens</i>	1
<i>Die 16:8-Methode</i>	2
<i>Die Ketose beim Intervallfasten</i>	3
<i>Zuckerfrei leben – und gute Alternativen</i>	4
Der 4-Wochen-Plan	7
<i>Intervallfasten mit dem Partner</i>	7
<i>Essenszeiten – Beispielplan</i>	7
<i>Was dürfen Sie trinken?</i>	8
Smoothie-Bowls	11
<i>Green-Smoothie-Bowl</i>	12
<i>Tropical Smoothie-Bowl mit Mango</i>	13
<i>Bananen-Smoothie-Bowl</i>	14
<i>Himbeer-Smoothie-Bowl</i>	15
<i>Smoothie-Bowl mit Spinat, Kokosmilch und Früchten</i>	16
<i>Smoothie-Bowl mit Kürbis und Kakao</i>	17
<i>Meerjungfrauen Smoothie-Bowl</i>	18
<i>Smoothie-Bowl mit Banane, Mango &amp; Beeren</i>	19
<i>Vegane Smoothie-Bowl</i>	20
<i>Berry-Bowl</i>	21
<i>Acai-Bowl</i>	22
Smoothies zum Trinken	23
<i>Smoothies für die Gesundheit</i>	24
<i>Smoothies aufwerten</i>	24
<i>Gelber Smoothie</i>	25
<i>Beeren-Smoothie</i>	26
<i>Green-Power-Smoothie</i>	27
<i>Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange</i>	28

<i>Sweet Smoothie</i>	29
<i>Rauke-Smoothie</i>	30
<i>Kiwi-Bananen-Smoothie</i>	31
<i>Rübli-Drink</i>	32
<i>Bananen-Mandel-Smoothie mit Kakaonibs</i>	33
<i>Hugo-Smoothie</i>	34
<i>Chili-Smoothie</i>	35
<i>Avocado-Kokosnuss-Smoothie</i>	36
<b>Low Carb Frühstück</b>	<b>37</b>
<i>Brot selber machen</i>	37
<i>Low-Carb-Müsli</i>	43
<i>Gesundes Brot zum Frühstück</i>	44
<i>Kokos-Chia-Pudding mit Papaya</i>	45
<i>Beeren Low Carb Crumble</i>	46
<i>Möhrenbrot</i>	47
<i>Frühstück mit Passionsfrucht und Apfel</i>	48
<i>Veganes Rührei mit Frühlingszwiebeln</i>	49
<i>Basisches Müsli</i>	50
<i>Pfannkuchen</i>	51
<i>Bananenbrot</i>	52
<i>Skyr mit Maracujasauce</i>	53
<i>Ayurveda-Müsli mit Apfel-Birnen-Kompott</i>	54
<i>Omelette mit Tomaten und Feta</i>	55
<i>Overnight-Oats mit Pfirsich</i>	56
<i>Joghurt mit Superfoods, Kokos und Nüssen</i>	57
<i>Omelette mit Aubergine und Tomate</i>	58
<i>Superfood-Brot</i>	59
<i>Chia-Pudding mit Papaya</i>	60
<i>Kokos-Kefir-Quark mit Honigmelone</i>	61
<i>Hirse-Bowl mit Trauben und Bananenspießen</i>	62
<i>Banana-Pancakes mit Heidelbeergrütze</i>	63
<i>Milchreis mit Kokoschips-Topping</i>	64
<i>Obstsalat mit Pistazienkernen und Ahornsirup</i>	65

<i>Herzhafter Pancake-Turm</i>	66
<i>Klassisches Porridge</i>	67
<i>Oopsie Brötchen</i>	68
<i>Fluffiges Low-Carb Chia-Cheese-Brötchen</i>	69
<i>Low-Carb Quinoa-Quarkbrötchen</i>	70
<i>Low-Carb Chia-Eiweißbrötchen</i>	71
<i>Protein-Brötchen</i>	72
<i>Keto-Sesambrötchen</i>	73
<i>Vegane Brötchen</i>	74
<b>Mittagessen</b>	<b>75</b>
<i>Nudeln und Reis aus Hülsenfrüchten</i>	75
<i>Nudeln aus Gemüse</i>	77
<i>Reis aus Gemüse</i>	77
<i>Nudeln und Reis aus Konjak</i>	77
<b>Vegetarische Rezepte</b>	<b>79</b>
<i>Gemüsekuchen mit Blumenkohl-Brokkoli-Teig</i>	80
<i>Gefüllte Paprika mit Spinat und Ei</i>	81
<i>Zucchininudeln mit Tofu-Sesam-Gröstl</i>	82
<i>Satay-Tofu mit Brokkolini</i>	83
<i>Tomaten-Auberginen-Auflauf mit Mozzarella</i>	84
<i>Ofenfrittata mit Spinat und Ricotta</i>	85
<i>Blumenkohl-Köfte mit Rotkohlsalat</i>	86
<i>Gefüllte Auberginen</i>	87
<i>Blumenkohlpizza mit Tomate und Mozzarella</i>	88
<i>Gefüllte Spitzpaprika mit Chiasamen</i>	89
<i>Zoodles</i>	90
<i>Tom Ka Tofu</i>	91
<i>Griechischer Bauernsalat</i>	92
<b>Rezepte mit Fleisch</b>	<b>93</b>
<i>Schweinedecken mit Romanesco</i>	94
<i>Rindfleischspieße mit Chinakohl</i>	95

<i>Chili con Carne mit Avocadocreme</i>	96
<i>Gebackene Aubergine mit Steak</i>	97
<i>Hackauflauf</i>	98
<i>Parmesan-Schnitzel</i>	99
<i>Hähnchen mit Artischocken</i>	100
<i>Orientalische Rinderbuletten</i>	101
<i>Rinderfilet mit Chicorée</i>	102
<i>Gefüllte Medaillons</i>	103
<i>Blumenkohl mit Kasseler</i>	104
<i>Rindertatar mit Kapernsauce</i>	105
<i>Steak mit Gurkensalsa</i>	106
<i>Schnelles Schweinegulasch</i>	107
<i>Pilz-Buletten-Pfanne</i>	108
<i>Blumenkohl-Hack-Auflauf</i>	109
<b>Rezepte mit Blumenkohltreis</b>	110
<i>Blumenkohltreis Grundrezept</i>	111
<i>Blumenkohl-Bratreis</i>	112
<i>Blumenkohltreis-Pfanne mit Hack</i>	113
<i>Blumenkohltreis Curry</i>	114
<i>Low Carb Blumenkohltreis mit Pilzen</i>	115
<b>Rezepte mit Low-Carb-Nudeln</b>	116
<i>Zucchininudeln mit Garnelen</i>	117
<i>Süßkartoffel-Spaghetti mit Cashewsoße</i>	118
<i>Zucchini-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese</i>	119
<i>Gemüsenundeln mit Bolognese</i>	120
<i>Quarknuendeln mit Guarkernmehl: Grundrezept</i>	121
<b>Rezepte für abends</b>	122
<i>Mинestrone</i>	123
<i>Spiegelei mit Spina t</i>	124
<i>Avocadosalat</i>	125
<i>Kürbissuppe mit Quinoacrunch</i>	126

<i>Zucchini-Kabanossi-Pfanne</i>	127
<i>Fixe Misosuppe mit Tofu</i>	128
<i>Gefüllte Paprika mit Pute</i>	129
<i>Cloud Eggs</i>	130
<i>Steak mit Feta-Avocado-Salsa</i>	131
<i>Salat mit Sprossen und Kürbis</i>	132
<i>Steak-Pfanne mit Avocado</i>	133
<i>Lachsfilet auf Kohlrabi-Gratin</i>	134
<i>Thai-Zucchinispaghetti mit Hähnchen</i>	135
<i>Fleischbällchen auf Spinatsalat</i>	136
<i>Schnelle Bohnen und Spiegeleier</i>	137
<i>Zucchini-Carbonara</i>	138
<i>Hähnchen-Curry</i>	139
<i>Hähnchen-Reis-Pfanne</i>	140
<i>Fischfilet in Senfhülle</i>	141
<i>Linsensalat mit Meerrettichschmand</i>	142
<i>Gefüllte Tomaten mit Couscous, Schafskäse und Zucchini</i>	143
<i>Putenmedaillons alla caprese</i>	144
<i>Vital-Veggie-Bagel</i>	145
<i>Graupensalat</i>	146
<i>Würziges Rührei mit Chorizo</i>	147
<i>Gefüllte Tomaten mit Wildkräutern</i>	148
<i>Hirsebratlinge mit Feldsalat und Rettich</i>	149
<i>Schmorpaprika mit Kabeljau und Spinat</i>	150
<i>20-Minuten-Käsesalat</i>	151
<b>4-Wochen-Plan</b>	152
<i>Woche 1</i>	152
<i>Woche 2</i>	153
<i>Woche 3</i>	154
<i>Woche 4</i>	155
<b>Quellenverzeichnis</b>	157