

INHALT

Intervallfasten – Geschichte und Hintergründe 1

- Modelle des Intervallfastens* 1
- Die 16:8-Methode* 2
- Die Ketose beim Intervallfasten* 3
- Zuckerfrei leben – und gute Alternativen* 4

Der 4-Wochen-Plan 7

- Intervallfasten mit dem Partner* 7
- Essenszeiten – Beispielplan* 7
- Was dürfen Sie trinken?* 8

Smoothie-Bowls 11

- Green-Smoothie-Bowl* 12
- Tropical Smoothie-Bowl mit Mango* 13
- Bananen-Smoothie-Bowl* 14
- Himbeer-Smoothie-Bowl* 15
- Smoothie-Bowl mit Spinat, Kokosmilch und Früchten* 16
- Smoothie-Bowl mit Kürbis und Kakao* 17
- Meerjungfrauen Smoothie-Bowl* 18
- Smoothie-Bowl mit Banane, Mango & Beeren* 19
- Vegane Smoothie-Bowl* 20
- Berry-Bowl* 21
- Acai-Bowl* 22

Smoothies zum Trinken 23

- Smoothies für die Gesundheit* 24
- Smoothies aufwerten* 24
- Gelber Smoothie* 25
- Beeren-Smoothie* 26
- Green-Power-Smoothie* 27
- Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange* 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 Kakaonihs</i>	33
<i>Hugo-Smoothie</i>	34
<i>Chili-Smoothie</i>	35
<i>Avocado-Kokosnuss-Smoothie</i>	36

Low Carb Frühstück 37

<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

Mittagessen 75

<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

Vegetarische Rezepte 79

<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

Rezepte mit Fleisch 93

<i>Schweinemedallions 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

Rezepte mit Blumenkohlreis 110

<i>Blumenkohlreis Grundrezept</i>	111
<i>Blumenkohl-Bratreis</i>	112
<i>Blumenkohlreis-Pfanne mit Hack</i>	113
<i>Blumenkohlreis Curry</i>	114
<i>Low Carb Blumenkohlreis mit Pilzen</i>	115

Rezepte mit Low-Carb-Nudeln 116

<i>Zucchininudeln mit Garnelen</i>	117
<i>Süßkartoffel-Spaghetti mit Cashewsoße</i>	118
<i>Zucchini-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese</i>	119
<i>Gemüsenudeln mit Bolognese</i>	120
<i>Quarknudeln mit Quarkkernmehl: Grundrezept</i>	121

Rezepte für abends 122

<i>Minestrone</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

4-Wochen-Plan 152

<i>Woche 1</i>	152
<i>Woche 2</i>	153
<i>Woche 3</i>	154
<i>Woche 4</i>	155

Quellenverzeichnis 157