

INHALT

Hinter der Kamera	7
Vorwort	11
Intro	13
Gesunder Darm: Die 6 Bausteine eines gesunden Mikrobioms	15
Ballaststoffe: Die besten Lieferanten	41
Essgewohnheiten	45
Spürbar mehr Vitalität	51
Besseres Hautbild	59
Starkes Immunsystem	69
Toiletten-Check: 9 Zeichen von gesundem Stuhl	75
SIBO: Die Ursache des Bösen	81
Die schädlichsten Lebensmittel für deinen Darm	86
Die wichtigsten 3 „Extras“ für einen gesunden Darm	88
Akkermansia Mucinophila	92
Die perfekte Darmmahlzeit: Pick & Choose	96
Superfoods, die du für dieses Buch brauchst	99
Magnesium – Ein Big Player für den Darm	100
Blähungen nach Hülsenfrüchten – Die Lösung	103
100 werden – Mit Spermidin	105
Eine gesunde Ernährung lohnt sich!	109
Rezepte	110
Gesunder Start in den Tag	110
100 werden Mandel Schoko Kokos Granola	113
Lukes einfacher, täglicher Joghurt für den Darm	115
Lukes aktuelles Lieblingsfrühstück	119
Blaubeer Granatapfel Joghurt auf kräftigem Vollkornbrot	121

Pumpernickel mit Bruschetta & Tahini	123
Marinierte Balsamico Pilze auf Vollkornpitas	125
Würziges Tempeh Avocado Carpaccio	127
Sämiges Hirse Apfel Zimt Porridge	129
Luftiges Amaranth Mandel Porridge	131
Blaubeer Zimt Waffeln	133
Peanut Butter Porridge	135
Warmes Himbeer Vanille Porridge	137
Nutty Overnight Crunch	139
Orangen Joghurt Kardamom Bowl	141
Peanut on Top, please	143
Schokoladen Avocado Kefir mit Blaubeeren	145
Veganer Frischkäse Aufstrich mit Schnittlauch & Feigen	147
Richtig satt werden	148
Vollkorn Pfannen Wrap mit Walnuss Harissa Crumble	151
Unglaublich leckeres Linsen Harissa Gericht	153
Saftige Tomaten Granatapfel Pfanne	155
Lukes leckerstes Reisrezept	157
Pasta in cremiger Mandel Soja Knoblauch Soße	159
Gebackene Süßkartoffeln mit Pilz Walnuss Crumble	161
Kreuzkümmel Oregano Pilze auf Butterbohnen Creme	163
Cremiges Erdnuss Mango Linsen Daal	164
Chicorée Salat mit Soja Zwiebel Tempeh	167
Vollkornpasta in würziger Pilz Mandelcreme Soße	169
Gedämpfter Blumenkohl mit Tahini Orangen Joghurt Soße	171
Cremiger Bohnen Hummus mit Wurzelgemüse	173
Vollkornpasta in Süßkartoffel Knoblauch Käsesoße	175
Butterweiche Möhren in Haselnuss Knoblauch Soße	177
Kartoffelstampf mit glasierten Balsamico Schalotten	178
Kichererbsen Balsamico Tomaten Masala	181
Leichter Chicorée Salat mit Oliven	183
Dinkelspaghetti in cremiger Cashew Pfeffersoße	185
Saftiger Tomaten-Kürbis-Mix mit Tahini Joghurt Soße	187
Gebackene Süßkartoffeln mit Kräuter Tahini Soße	189
Chicorée Schiffe mit Tempeh Curry Füllung	191
Sticky Blumenkohl mit Tempeh & Erbsen	193
Cremiges Süßkartoffel Erdnuss Curry	195
Der 100 werden Eintopf	197
On the Side	198
Grünkohl mit Walnuss Crumble	201
Sehr einfache & rustikale Walnussbrötchen	203
Coconut Curry Soup	205

Weißer Bohnen Rosmarin Creme mit Lauchzwiebel Ingwer Topping.....	207
Cremiger Avocado Hummus	209
Omega-3 Walnuss Pesto	211
Sticky Tempeh Ribs	213
Das süße Verlangen stillen	214
Superfood Studentenfuttermix.....	217
Zitronen Mandel Bliss Balls	219
Deep Tahini Chocolate Fudge	221
Matcha Olivenöl Bar	223
100 werden Schokolade	225
Omega-3 Snickers Riegel.....	227
Klebrige Leinsamen Erdnuss Hafer Bällchen	229
Heilende Getränke.....	230
Die gesündeste Milch der Welt	233
The Good Gut Girl.....	235
The Good Gut Guy	237
Matcha Mandel Latte.....	239
Mr. Green Pektin	241
8 Regeln für einen gesunden Darm.....	243
Was ist mit Gluten?	247
Ernährung beim Reizdarmsyndrom	250
Fragen und Antworten	253
Du brauchst die Arbeit nur einmal aufzubringen	259
Zu zweit ist immer besser!.....	261
Leben wie Luke Jaque-Rodney	263
Einkaufsratgeber Luke Jaque-Rodney	270
Meine eigenen Produkte	275
Danke	277
Die Entstehung von diesem Buch	278
Bezugsquellen.....	279
Meine Arbeit auf Social Media.....	280
Quellen.....	281