

INHALT

Vorwort	5
Fragen rund um die Thonon-Diät	1
<i>Was ist eine Thonon-Diät?</i> 1	
<i>Wie funktioniert die Thonon-Diät?</i> 2	
<i>Welche Nebenwirkungen hat die Diät?</i> 3	
<i>Woher kommt die Diät?</i> 3	
Ernährungsplan (1. Phase)	4
<i>1. Tag</i> 4	
<i>2. Tag</i> 5	
<i>3. Tag</i> 6	
<i>4. Tag</i> 8	
<i>5. Tag</i> 9	
<i>6. Tag</i> 10	
<i>7. Tag</i> 11	
<i>Fazit</i> 12	
Ernährungsplan (2. Phase)	13
Der Wochenplaner	14
Frühstück	16
<i>Humus mit Pitabrot</i> 17	
<i>Vollkornbrot mit Parmaschinken</i> 18	
<i>Müsli</i> 19	
<i>Brötchen mit Camembert</i> 20	
<i>Kiwi-Orangen-Müsli</i> 21	
<i>Chia-Pudding mit Erdbeeren</i> 22	
<i>Grüner Smoothie</i> 23	

<i>Gemüse-Rührei</i>	24
<i>Eier-Kuchen</i>	26
<i>Apfel-Müsli mal warm oder kalt</i>	27
<i>Beeren-Quark-Auflauf</i>	28
<i>Lachs-Frühstück</i>	29
<i>Buchweizen-Müsli</i>	30
<i>Schinken-Toast</i>	31
<i>Käsebrötchen</i>	32
<i>Bananen-Shake</i>	33
<i>Bananenbrot</i>	34
<i>Frischkäse-Frucht-Frühstück</i>	35
<i>Hirse-Porridge</i>	36
<i>Brot mit Frischkäse</i>	37

Suppen	38
<i>Brokkoli-Suppe</i>	39
<i>Topinambur-Suppe</i>	41
<i>Kalte Gurken-Suppe</i>	42
<i>Tomaten-Suppe</i>	43
<i>Kartoffel-Kohlrabi-Suppe</i>	44
<i>Linsen-Suppe</i>	45
<i>Rote Bete-Suppe</i>	47
<i>Kichererbsen-Suppe</i>	48
<i>Schoko-Suppe</i>	50
<i>Gemüse-Suppe</i>	51
<i>Grünkern-Suppe</i>	52
<i>Zitrus-Hähnchen-Suppe</i>	53
<i>Hühnersuppe mit Reis</i>	55
<i>Erbsen-Suppe</i>	56
<i>Maronen-Suppe</i>	58
<i>Kohl-Suppe</i>	59
<i>Zwiebel-Suppe</i>	60

Asia-Suppe 61

Gurken-Kaltschale 62

Fisch-Suppe 63

Hauptgerichte 65

Bratkartoffeln mit Möhren 66

Falsche Pizza 68

Putenschnitzel mit Champignons 70

Nudeln auf Puszta-Art 72

Linsen-Spaghetti 73

Toast Hawaii 74

Chili con Carne 75

Hähnchen-Gemüse-Auflauf 77

Bratnudeln 78

Tafelspitz mit Meerrettich 79

Eier in Senfsoße mit Quellkartoffeln 81

Süßkartoffeln mit Gurken und Wiener 83

Couscous-Auflauf 84

Gemüseblech 86

Spinatknödel mit Tomatensoße 88

Pellkartoffeln mit Quark 90

Gefüllte Tomaten 91

Sherry-Spaghetti 92

Vegetarischer Nudeltopf 93

Seelachsfilet mit Wirsinggemüse 95

Spaghetti-Puffer 97

Kartoffel-Paprika-Eintopf 98

Karotten-Kartoffel-Stampf 99

Lachs-Nudel-Pfanne 100

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin 102

Spaghetti mit Thunfisch 103

Salate 104

<i>Nudelsalat</i>	105
<i>Pilz-Salat</i>	106
<i>Eisbergsalat</i>	107
<i>Tomaten-Kiwi-Salat</i>	108
<i>Sauerkraut-Salat</i>	109
<i>Hüttenkäse-Apfel-Salat</i>	110
<i>Staudensellerie-Ananas-Salat</i>	111
<i>Puten-Salat</i>	112
<i>Fenchel-Salat</i>	113
<i>Weizen-Salat</i>	114
<i>Endivien-Orangen-Salat</i>	115
<i>Einerlei-Salat</i>	116
<i>Rucola-Melonen-Salat</i>	117
<i>Spargel-Salat</i>	118
<i>Rohkost-Salat</i>	119
Desserts	120
<i>Falscher Schoko-Pudding</i>	121
<i>Skyr-Creme mit Aprikosen</i>	122
<i>Himbeer-Joghurt mit Haferkruste</i>	123
<i>Melonen-Salat</i>	124
<i>Heidelbeer-Eis</i>	125
<i>Erdbeer-Eis</i>	126
<i>Vanille-Joghurt-Eis</i>	127
<i>Bananen-Eis</i>	128
<i>Gebackene Birne</i>	129
<i>Apfelmus</i>	130
<i>Süßer Reis</i>	131
<i>Ananas-Creme</i>	132
<i>Buttermilch-Erdbeer-Dessert</i>	133
<i>Mango-Joghurt-Dessert</i>	135

Kuchen 136

- Schoko – Kuchen mit Erdbeerquark* 137
- Apfelkuchen* 139
- Marmorkuchen* 141
- Beeren-Kuchen* 143
- Grießkuchen mit Kirschen* 145
- Bananen-Kuchen* 147
- Karotten-Kuchen* 149
- Espresso-Blechkuchen* 151
- Birnentarte* 153
- Pudding-Kuchen* 155
- Mandel-Zucchini-Kuchen* 157
- Aprikosen-Joghurt-Tarte* 159
- Zwetschgen-Kuchen* 161
- Quark-Kuchen* 163
- Aprikosen-Kuchen* 165

Diät-Brot 167

- Kohlenhydratarmes Brot* 168
- Kleie-Brot* 169
- Quark-Brot* 171
- Kürbis-Brot* 172
- Süßes Hefebrot* 174
- Haselnuss-Brot* 176
- Sesam-Brot* 177
- Brotfladen* 179
- Roggen-Vollkorn-Brot* 180
- Chia-Brot* 181
- Bananen-Brot* 182
- Hafer-Kaffee-Brot* 184
- Sauerteig-Brot* 186
- Tomaten-Paprika-Brot* 187