

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