

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6
WAS IST MORBUS CROHN?	10
WAS VERURSACHT MORBUS CROHN?	11
BESCHWERDEN UND SYMPTOME	12
WIE STELLT MAN MORBUS CROHN FEST?	14
DIAGNOSE	15
WIE SCHAUT DIE PROGNOSE BEI MORBUS CROHN AUS?	16
WIE SOLL SICH EIN MORBUS CROHN KRANKER ERNÄHREN?	18
ERNÄHRUNGSANSÄTZE	20
DER WOCHENPLANER	21
SUPPENLIEBE	23
KURKUMASUPPE.....	24
LINSENSUPPE	25
KAROTTENSUPPE ASIASTYLE	26
SAUERKRAUTSUPPE	27
SPINAT-KOKOS-SUPPE	28
KÜRBISCREMESUPPE.....	29
HÜHNERSUPPE	30
VEGETARISCHE MINESTRONE	31
CHINESISCH - SÜß - SAUER	32
MEERESFRÜCHTESUPPE.....	33
BASISCHES KOHLRABISÜPPCHEN	34
BASISCHE BRENNESSELSUPPE	35
KALTE MELONEN -TOMATEN SUPPE	36
KICHERERBSEN-SUPPE MIT KURKUMA	37
FRÜHSTÜCKSREZEPTE	38
OVERNIGHTS OATS	39
KURKUMA - INGWER MUFFINS.....	40
ANANAS-KURKUMA SMOOTHIE	41
ERDBEER-QUINOA MÜSLI.....	42
MANGO-KURKUMA SMOOTHIE	43
SMOOTHIE BOWL	44
FRÜHSTÜCKMUFFINS	45
APRIKOSE LIEBT COUSCOUS.....	46
DONATS.....	47
ZIMTSTANGEN.....	48

AVOCADO SMOOTHIE MIT HIMBEEREN	49
FRÜCHTE AMARANTH	50
CHIA-SCHOKO-PUDDING	51
PORTULAK - SMOOTHIE.....	52
AVOCADO -EI.....	53
SAUERKRAUT-ROTE BEETE - SMOOTHIE	54
SCHNELLER MANDELKUCHEN	55
PORRIDGE	56
PANCAKES	57
SCHOKO - ZIMT - SMOOTHIE	58
MITTAGESSEN	59
KIMCHI MIT LACHS	60
BASISCHES CHILI	61
ZUCCHINI- SPAGHETTI MIT TOMATENSAUCE.....	62
SAUERKRAUT AUS DEM BACHOFEN	63
GRÜNER KEFIR MIT PAPRIKA	64
JOGHURTPUFFER.....	65
FISCH - GEMÜSE - PFANNE	66
THUNFISCHSALAT	67
EIERSALAT MIT AVOCADO	68
PILZ - AUBERGINEN-SPECK-PFANNE	69
CALIFORNIA ROLLS	70
NUDELSALAT MIT TOFU.....	72
ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	73
QUINOA BRATLINGE	74
THUNFISCHSTEAK MIT GEMISCHTEM SALAT	75
FRITTATA	76
BLUMENKOHLPFANNE MIT SPECK.....	77
PFANNKUCHEN MIT SPINAT - FETA FÜLLUNG.....	78
BULGURSALAT	79
ABENDESSEN.....	80
SAUERKRAUT -HACKFLEISCH-PFANNE	81
KICHERERBSEN CURRY	82
WIRSING RÖLLCHEN GEFÜLLT MIT SÜBKARTOFFEL	83
VEGGIE CURRY	85
TOFUFRIKADELLEN MIT RAHMSPINAT	86
SCHAFSKÄSE - QUICHE	88
AVOCADO - KONJAKNUDELN	90
PAPRIKASCHOTEN MIT QUINOAFÜLLUNG	91
BRATHÄHNCHEN MIT BROKKOLI -MOZZARELLA SALAT	92
PIZZA MAL ANDERS.....	94
STEAK MIT WEIßKRAUTSALAT	96
SURIMI TARTE	97

LACHSBURGER.....	98
PENNE ALL ARRABBIATE.....	99
BROKKOLI HUMMUS.....	100
KÜRBIS TRIFFT QUINOA.....	101
OSSOBUCO.....	102
GEMÜSESCHNITZEL MIT MANDELMANTEL.....	103
SOJA-KOKOSNUSS- GESCHNETZELTES.....	104
GEGRILLTES LACHSFILET MIT GRÜNEN BOHNEN.....	105

NACHTISCH 106

SCHOKO ERDBEEREN.....	107
HEIDELBEEREIS.....	108
KÄSEKUCHEN.....	109
NUSSSCHNECKEN OHNE REUE.....	110
KÜRBISKUCHEN.....	111
QUARKSTRUDEL.....	112
PFLAUMENCRUMBLE.....	113
ZUCCHINIMUFFINS.....	114
BROWNIE TRIFFT SÜBKARTOFFEL.....	115
SCHOKO DESSERT.....	116
BANANENEIS.....	117
ERDBEERQUARK MIT MANDELN.....	118
PANNE COTTA AUF HIMBEERSPIEGEL.....	119
TIRAMISU.....	120
TARTUFFO.....	121

SNACKS - GESUND UND NAHRHAFT 123

KEKSE.....	124
PRALINE OHNE REUE.....	125
BANANENBROT.....	126
LECKERE ENERGIE PUR.....	127
RUND UND GESUND.....	128
CORNISH PASTY.....	129
HERZHAFTE TÖRTCHEN.....	130
INGWERWAFFELN.....	131
ENGLISCHER KUCHEN.....	132
KURKUMASCHOKOLADE.....	133
GRIEBKUCHEN.....	134