

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ADIPOSITAS OP – MIT DEN RICHTIGEN REZEPTEN ZUR VOLLSTÄNDIGEN HEILUNG.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>WICHTIGE ERNÄHRUNGSREGELN NACH DER OP .....</b>                               | <b>6</b>  |
| <b>DER WOCHENPLANER.....</b>                                                     | <b>7</b>  |
| <b>FRÜHSTÜCKSREZEPTE .....</b>                                                   | <b>12</b> |
| WEICHES UND FLUFFIGES RÜHREI.....                                                | 13        |
| FRÜHSTÜCKSKUCHEN NACH OFENPFANNKUCHEN ART .....                                  | 14        |
| FRÜHSTÜCKS-QUARKBRÖTCHEN OHNE EI.....                                            | 16        |
| LOWCARB FRENCH TOAST MIT BACON.....                                              | 17        |
| APFEL – HAFER – MÜSLI .....                                                      | 18        |
| MANGO – KOKOS – DRINK .....                                                      | 19        |
| PAPRIKA – BROT .....                                                             | 20        |
| GESUNDES KÄSEBROT EINFACH GEMACHT! .....                                         | 21        |
| RHABARBER FRUCHTAUFSTRICH .....                                                  | 22        |
| MÜSLI MIT SOJAFLOCKEN .....                                                      | 23        |
| SCHINKENBROT .....                                                               | 24        |
| FRUCHTAUFSTRICH MIT BROT .....                                                   | 25        |
| PANCAGES MIT HEIDELBEERE .....                                                   | 26        |
| BROT MIT PUTENBRUSTROLLE.....                                                    | 27        |
| LINSENAUFSTRICH .....                                                            | 28        |
| LACHSFRISCHKÄSE .....                                                            | 29        |
| KLEINER ANANASKUCHEN .....                                                       | 30        |
| REIS MIT ANANAS.....                                                             | 31        |
| QUARKPUFFER MIT KIRSCHEN .....                                                   | 32        |
| MEDITERRANER HÜTTENKÄSE – AUFSTRICH .....                                        | 33        |
| OBST BROT .....                                                                  | 34        |
| MANGO – HIRSE – MÜSLI .....                                                      | 35        |
| ZITRONEN – ORANGEN – DRINK.....                                                  | 36        |
| HEIDELBEERE – HAFER – MÜSLI .....                                                | 37        |
| KRABBE NBROT .....                                                               | 38        |
| <b>REZEPTE FÜR DEN MITTAG .....</b>                                              | <b>39</b> |
| PUTE VOM GRILL.....                                                              | 40        |
| GEGRILLTES LAMM .....                                                            | 41        |
| LACHS MIT SPINAT .....                                                           | 42        |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| KICHERERBSEN SUPPE .....                 | 43 |
| PIKANTE KNUSPERTASCHEN.....              | 44 |
| MATJES.....                              | 45 |
| GEMÜSEQUICHE.....                        | 46 |
| REISPÄCKCHEN.....                        | 47 |
| ERBSEN – MAISPUFFER MIT DIPP .....       | 48 |
| POLENTA MIT ZUCCHINI.....                | 49 |
| THAISUPPE MIT GARNELEN.....              | 50 |
| GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....                | 51 |
| FRITTATE MIT SPINAT UND SCHINKEN .....   | 52 |
| SARDELLENPIZZA .....                     | 53 |
| TOMATENSUPPE.....                        | 54 |
| GEMÜSESUPPE MIT HIRSE .....              | 55 |
| SPARGELCREMESUPPE .....                  | 56 |
| FISCHFRIKADELLE MIT SCHMORGEMÜSE.....    | 57 |
| EI IM GLAS MIT PUTE UND GEMÜSEREIS ..... | 58 |
| GEFLÜGEL WRAP .....                      | 59 |
| HÜHNERFRIKASSEE .....                    | 60 |
| GEMÜSEBRÜHE MIT EINLAGE.....             | 61 |
| BROKKOLI SUPPE.....                      | 62 |
| KODBOLLER-TORTILLA MIT TOMATENSOßE ..... | 63 |
| SPINATSUPPE MIT LACHS .....              | 64 |
| BLUMENKOHLSUPPE .....                    | 65 |
| KICHERERBSENSUPPE .....                  | 66 |

## **REZEPTE FÜR EIN KURZES ABENDESSEN ODER FÜR EINEN SNACK ZWISCHENDURCH . 67**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| DIPP AUF WEIßEN BOHNEN ..... | 68 |
| DIPP AUS AVOCADO .....       | 69 |
| GEFÜLLTE TOMATE.....         | 70 |
| HOLUNDERDRINK .....          | 71 |
| SPINATMUFFIN .....           | 72 |
| TOMATENDRINK.....            | 73 |
| KAFFEEDRINK .....            | 74 |
| FLEISCHSALAT .....           | 75 |
| GURKENDRINK.....             | 76 |
| MILCHREIS MIT APFEL .....    | 77 |
| SOMMERSNACK .....            | 78 |
| MÖHREN-ORANGENDRINK.....     | 79 |
| ESPRESSO MACHHIATO .....     | 80 |
| CHIPS AUS DEM BACKOFEN ..... | 81 |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| KARTOFFELPLÄTZCHEN .....            | 82        |
| HACKBÄLLCHEN .....                  | 83        |
| TOFU SPIEßE .....                   | 84        |
| AROMAWASSER MIT INGWER .....        | 85        |
| AROMAWASSER MIT ZITRONENGRAS .....  | 86        |
| ROTE BEETE AUFSTRICH .....          | 87        |
| LEICHTER KARTOFFELSALAT .....       | 88        |
| LEICHTER BULGUR SALAT .....         | 89        |
| GUACAMOLE MIT TACOS .....           | 90        |
| TOMATENDRESSING .....               | 91        |
| MANGO DRESSING .....                | 92        |
| THUNFISCHSALAT .....                | 93        |
| SOJA-KNUSPERTALER .....             | 94        |
| FRENCH DRESSING .....               | 95        |
| EXOTIK-COCKTAIL OHNE ALKOHOL .....  | 96        |
| <b>NACHTISCHREZEPTE .....</b>       | <b>97</b> |
| MANGO QUARKSPEISE MIT KROKANT ..... | 98        |
| HAFERMAKRONEN .....                 | 99        |
| SCHOKOGEBÄCK .....                  | 100       |
| COOKIES .....                       | 101       |
| BEEREN-TIRAMISU .....               | 102       |
| MANDELKIPFERL .....                 | 103       |
| NUSSKUGELN .....                    | 104       |
| HEIDELBEER-QUARKSPEISE .....        | 105       |
| BLUTORANGENDESSERT .....            | 106       |
| HIMBEERDESSERT .....                | 107       |
| OBSTSALAT MIT KOKOSSAHNE .....      | 108       |
| QUARKSOUFFLEE MIT ERDBEERSOßE ..... | 109       |
| HIMBEEREIS .....                    | 110       |
| KOKOSQUARK .....                    | 111       |
| OBSTTÖRTCHEN MIT FILO TEIG .....    | 112       |
| APFEL-HAFER-TRIFLE .....            | 113       |
| ORANGEN-AMARETTINI-TRIFLE .....     | 114       |
| KAKAO-CASHEW-MILCH .....            | 115       |
| HASELNUSSCREME-KUGEL .....          | 116       |
| HAFER-FRUCHTSHAKE .....             | 117       |
| KÜRBISKUCHEN .....                  | 118       |
| RAFFAELLO WACKELQUARK .....         | 119       |