

INHALT

Einstieg in die basenreiche Ernährung.....	1
<i>Was ist eine basenreiche Ernährung?</i>	3
<i>Der Nutzen einer basenreichen Ernährung für die Gesundheit.....</i>	4
<i>Der Säure-Basen-Haushalt im Körper: Ein kurzer Einblick</i>	5
Die Grundlagen	7
<i>Welche Lebensmittel sind basisch, welche sind sauer?.....</i>	7
<i>Wie man den Säure-Basen-Haushalt misst.....</i>	8
Alltagstipps	9
<i>Anfängerleitfaden: Wie man eine basenreiche Ernährung beginnt.....</i>	9
<i>Basische Mahlzeitenplanung und Einkaufstipps</i>	11
Basenreiche Ernährung als Lebensstil	12
<i>Verbindung von basenreicher Ernährung und Bewegung.....</i>	12
<i>Basische Ernährung und mentales Wohlbefinden</i>	13
<i>Der Weg in die Zukunft: basenreiche Ernährung für ein gesundes Leben.....</i>	14
Frühstück	16
<i>Lachs auf buntem Gemüserösti</i>	17
<i>Chia-Deluxe: Pudding mit Himbeerkick und Kokos-Note</i>	18
<i>Farbenfrohes Süßkartoffel-Frühstück mit Avocado-Erbsen-Topping</i>	19
<i>Quinoa-Power-Frühstück mit Birne und Erdbeere</i>	20
<i>Cremige Haferflocken aus dem Glas mit Apfel.....</i>	21
<i>Bunte Süßkartoffel-Frühstücksbowl.....</i>	22
<i>Gemüse-Omelett Deluxe</i>	23

Salate	24
<i>Gesunder Krautsalat.....</i>	<i>25</i>
<i>Regenbogen-Quinoa-Mix</i>	<i>26</i>
<i>Bunter Kohlrabi-Feldsalat</i>	<i>27</i>
<i>Kartoffeltraum mit Wildkräutern.....</i>	<i>28</i>
<i>Hirsetraum mit Brokkoli.....</i>	<i>29</i>
<i>Rotkohl-Feigen-Salat mit Pekannuss-Topping.....</i>	<i>30</i>
<i>Sommerlicher Buchweizen-Mix: Salat mit Avocado und Kräutern.....</i>	<i>31</i>
<i>Leichter Salat mit Brokkoli-Kick</i>	<i>32</i>
<i>Kräutergartenosalat mit Kartoffeln und Rucola.....</i>	<i>33</i>
 Brote	 34
<i>Glutenfreies Brot.....</i>	<i>35</i>
<i>Leckeres Brot mit Buchweizen und Chia</i>	<i>36</i>
<i>Leckeres Buchweizenbrot</i>	<i>37</i>
<i>Saftiges Dinkelbrot</i>	<i>38</i>
<i>Frisches Quinoabrot</i>	<i>39</i>
<i>Köstliches Körnerbrot ohne Mehl.....</i>	<i>40</i>
<i>Fluffige Süßkartoffelbrötchen</i>	<i>41</i>
<i>Saftige Karottenbrötchen mit feiner Hirse.....</i>	<i>42</i>
 Aufstriche/Cremes/Soßen	 43
<i>Ruby Velvet: Rote-Bete-Mandel-Aufstrich.....</i>	<i>44</i>
<i>„Rotkuss“ – Paprika-Tomaten-Aufstrich.....</i>	<i>45</i>
<i>Mediterrane Gemüsecreme mit Ziegenfrischkäse.....</i>	<i>46</i>
<i>Herbstzauber: Linsen-Kürbis-Smear.....</i>	<i>47</i>
<i>Würziger Linsen-Lauch-Aufstrich im Landhausstil.....</i>	<i>48</i>

Suppen	49
<i>Köstliche Suppe mit Süßkartoffel und Quitte.....</i>	50
<i>Cremige Suppe mit frischen Kartoffeln und Sellerie</i>	51
<i>Cremige Suppe mit Karotte und Curry.....</i>	52
<i>Frische Gemüsesuppe.....</i>	53
<i>Leckere Kohluppe.....</i>	54
<i>Cremige Tomatensuppe.....</i>	55
<i>Frische Brokkolisuppe mit Tahini.....</i>	56
Hauptgerichte mit Fleisch.....	57
<i>Hähnchen mit Ofengemüse nach karibischer Art.....</i>	58
<i>Pikantes Rindfleisch mit Reis</i>	59
<i>Einfaches Gulasch mit Rind.....</i>	60
<i>Zarte Spieße mit Hähnchen und Curry</i>	61
<i>Frischer Eintopf mit Kichererbsen und Kartoffeln</i>	62
<i>Pfirsichspiesse mit Hähnchen</i>	63
<i>Köstliches Hähnchen mit Kurkuma und Brokkoli</i>	64
<i>Frische Süßkartoffel mit Rinderhackfleisch.....</i>	65
<i>Gefüllte Zucchini mit Rind</i>	66
<i>Rinderrouladen.....</i>	67
Hauptgerichte mit Fisch	68
<i>Bowl mit Teriyaki-Lachs.....</i>	69
<i>Pikantes Curry mit Fisch.....</i>	70
<i>Kabeljau vom Grill mit Salat, Papaya und Nüssen.....</i>	71

Vegane Hauptgerichte	72
<i>Frische Zucchini mit Lupinenbolognese</i>	73
<i>Cremige Lasagne mit Rüben und Erbsen</i>	74
<i>Hirsebällchen mit Süßkartoffelpüree</i>	75
<i>Frische Kartoffeln mit Avocadodip</i>	76
<i>Leckere Gemüsepfanne mit Spinat und Karotte</i>	77
<i>Indisches Gemüse-Curry</i>	78
Leckere Desserts	79
<i>Leckerer Mandel-Apfel-Kuchen</i>	80
<i>Saftiger Winter-Bratapfel</i>	81
<i>Cremiger Hirse-Pudding</i>	82
<i>Köstlicher Bananenkuchen</i>	83
Fingerfood & Snacks	84
<i>Energy-Riegel</i>	85
<i>Knusprige Gemüsechips</i>	86
<i>Knusprige Pommes aus Gemüse mit Dip</i>	87
<i>Kartoffelecken mit Bärlauch</i>	88
Getränke	89
<i>Erfischender Johannisbeereistee</i>	90
<i>Köstlicher Eistee für den Sommer</i>	91
<i>Cremiger Smoothie mit Blaubeeren</i>	92
<i>Frischer Zitronentee</i>	93
<i>Detox-Getränk mit frischen Kräutern</i>	94