

INHALT

Genussvoll leben mit Hashimoto	1
<i>Diese Lebensmittel sind bei Hashimoto Ihrer Gesundheit förderlich.....</i>	<i>2</i>
<i>Diese Lebensmittel sollten Sie tendenziell meiden.....</i>	<i>3</i>
 Die Schilddrüse	 5
<i>Lage im Körper und Funktionsweise.....</i>	<i>5</i>
<i>Welche gesundheitlichen Probleme können durch die Schilddrüse verursacht werden?</i>	<i>6</i>
<i>Risikofaktoren.....</i>	<i>8</i>
<i>Symptome und Beschwerden.....</i>	<i>9</i>
<i>Untersuchungs- und Diagnosemöglichkeiten</i>	<i>11</i>
<i>Welche Behandlung ist möglich?</i>	<i>12</i>
 Frühstück	 14
<i>Açaí-Bowl mit frischen Früchten</i>	<i>15</i>
<i>Kokos-Chia-Pudding</i>	<i>16</i>
<i>Buchweizen-Crêpes.....</i>	<i>17</i>
<i>Spanisches Omelett ohne Kartoffeln</i>	<i>18</i>
<i>Grüner Smoothie.....</i>	<i>19</i>
<i>Quinoa-Porridge.....</i>	<i>20</i>
<i>Glutenfreies Kokos-Granola.....</i>	<i>21</i>
<i>Hirsebrei mit Äpfeln.....</i>	<i>22</i>
 Salate	 23
<i>Mexikanischer Quinoa-Salat</i>	<i>24</i>
<i>Caprese-Salat mit Basilikum-Pesto</i>	<i>25</i>
<i>Griechischer Salat mit geröstetem Gemüse.....</i>	<i>26</i>
<i>Lachs-Salat mit Dill und Rote Bete</i>	<i>27</i>
<i>Kale-Salat mit Hühnchen und Avocado.....</i>	<i>28</i>

<i>Indischer Kichererbsen-Salat</i>	29
<i>Japanischer Seetang-Salat mit Sesam</i>	30
<i>Marokkanischer Karottensalat mit Orangen und Datteln</i>	31
Suppen	32
<i>Mexikanische Kürbissuppe</i>	33
<i>Linsensuppe mit Quinoa</i>	34
<i>Toskanische Suppe ohne Kartoffeln</i>	35
<i>Minestrone</i>	36
<i>Zitronen-Hühnersuppe mit Reis</i>	37
<i>Thailändische Kokos-Hühnersuppe</i>	38
<i>Hühnersuppe mit Blumenkohlreis</i>	39
<i>Miso-Suppe mit Wakame</i>	40
Brote	41
<i>Mandelbrot</i>	42
<i>Buchweizenbrot</i>	43
<i>Quinoa-Chapati</i>	44
<i>Focaccia</i>	45
<i>Kürbisbrot</i>	46
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	47
<i>Glutenfreier Rinder-Burgunder</i>	48
<i>Hähnchen-Tajine mit Aprikosen</i>	49
<i>Rogan Josh mit Lamm</i>	50
<i>Schweinefilet mit Äpfeln</i>	51
<i>Koreanisches Rindfleisch Bulgogi</i>	52
<i>Grünes Thai-Curry mit Huhn</i>	53
<i>Gegrilltes Steak mit Quinoa</i>	54
<i>Lamm-Kofta-Kebab</i>	55

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten.....56

<i>Gebackener Lachs mit Kräutern</i>	57
<i>Garnelen-Ceviche</i>	58
<i>Thailändisches Fischcurry</i>	59
<i>Kabeljau auf portugiesische Art</i>	61
<i>Gegrillte Meeresfrüchte</i>	62
<i>Thunfisch-Poke-Bowl</i>	63
<i>Glutenfreie Fish and Chips</i>	64
<i>Glutenfreier Lachs-Teriyaki</i>	65

Vegetarische Hauptgerichte.....66

<i>Gemüsefrittata</i>	67
<i>Pilz-Ricotta-Lasagne</i>	68
<i>Spinat-Feta-Teigtaschen</i>	69
<i>Gorgonzola-Birnen-Risotto</i>	70
<i>Quiche Lorraine</i>	71
<i>Tomaten-Tarte Tatin</i>	72
<i>Süßkartoffelgratin</i>	73
<i>Shakshuka</i>	74

Vegane Hauptgerichte75

<i>Veganes Chili</i>	76
<i>Quinoa-Buddha-Bowl</i>	77
<i>Provenzalisches Ratatouille</i>	78
<i>Veganes Pad Thai</i>	79
<i>Falafel mit Hummus</i>	80
<i>Veganes Pilzrisotto</i>	81
<i>Kürbisgnocchi mit Tomatensoße</i>	82
<i>Veganes Moussaka</i>	83

Fingerfood & Snacks	85
<i>Guacamole mit Gemüsesticks</i>	86
<i>Zucchini-Küchlein</i>	87
<i>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip</i>	88
<i>Gefüllte Reisbällchen</i>	89
<i>Mini-Fishtacos</i>	90
<i>Garnelen im Kokosmantel</i>	91
Desserts	92
<i>Baklava mit Nüssen und Honig</i>	93
<i>Zitronensorbet mit Minze</i>	94
<i>Käsebällchen in süßer Sahne (Rasmalai)</i>	95
<i>Apfelstrudel mit Vanillesoße</i>	96
<i>Kürbis-Käsekuchen</i>	97
Getränke	98
<i>Grüner Detox-Smoothie</i>	99
<i>Matcha-Latte</i>	100
<i>Beeren-Antioxidantien-Smoothie</i>	101
<i>Kokoswasser-Elektrolyt-Drink</i>	102
Soßen, Cremes & Dips	103
<i>Avocado-Cilantro-Dip</i>	104
<i>Zitronen-Tahini-Dressing</i>	105
<i>Mango-Salsa</i>	106
<i>Cashew-Creme</i>	107