

# INHALT

<b>Adipositas: Der Weg aus dem Übergewicht .....</b>	<b>1</b>
<i>Alles rund um die OP – Welche Eingriffe gibt es?.....</i>	<i>3</i>
<i>Welche Gründe sprechen für eine OP?.....</i>	<i>5</i>
<i>Bedeutung einer gesunden Ernährung nach bariatrischen Eingriffen .....</i>	<i>6</i>
<b>Grundlagen: postoperative Ernährung .....</b>	<b>9</b>
<i>Flüssigphase -Phase 1- .....</i>	<i>9</i>
<i>Umstellungsphase -Phase 2-.....</i>	<i>11</i>
<i>Langfristige Phase -Phase 3-.....</i>	<i>12</i>
<b>Tipps und Hinweise: Vor der Operation .....</b>	<b>14</b>
<b>Nach der Operation .....</b>	<b>16</b>
<i>Richtlinien für die Zubereitung von Mahlzeiten .....</i>	<i>17</i>
<i>Strategien zur Überwindung von Essanfällen oder Heißhungerattacken.....</i>	<i>18</i>
<i>Ratschläge für die langfristige Einhaltung einer gesunden Ernährung.....</i>	<i>20</i>
<i>Einkaufsliste .....</i>	<i>21</i>
<b>Frühstück .....</b>	<b>22</b>
<i>Pfannkuchen mit Beeren-Quark-Füllung .....</i>	<i>23</i>
<i>Porridge mit Keksen und gebackener Banane.....</i>	<i>24</i>
<i>Protein-French-Toast .....</i>	<i>25</i>
<i>Griechischer Joghurt-Pfannkuchen mit gerösteten Walnüssen und Ahornsirup .....</i>	<i>26</i>
<i>Zitronen-Ricotta-Pfannkuchen mit Blaubeer-Sofße.....</i>	<i>27</i>
<i>Protein-Frühstück mit Quark und Obst.....</i>	<i>28</i>

<b>Salate .....</b>	<b>29</b>
<i>Griechische Quinoa-Salat-Bowl mit Hummus-Dressing .....</i>	<i>30</i>
<i>Thailändischer Glasnudel-Salat mit geröstetem Erdnuss-Tofu.....</i>	<i>31</i>
<i>Balsamico-glasierte Hähnchenbrust mit Erdbeer-Rucola-Salat.....</i>	<i>33</i>
<i>Quinoa-Salat mit gerösteten Kichererbsen, Granatapfelkernen und Minze .....</i>	<i>34</i>
<i>Asiatischer Rinderhackfleisch-Salat mit Sesam-Dressing .....</i>	<i>35</i>
<i>Halloumi-Käse mit Wassermelonen-Salat.....</i>	<i>36</i>
<i>Kartoffelsalat ohne Mayo.....</i>	<i>37</i>
<b>Suppen .....</b>	<b>38</b>
<i>Cremige Kürbis-Kokos-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen.....</i>	<i>39</i>
<i>Schnelle Paprikasuppe mit Honig .....</i>	<i>40</i>
<i>Käsesuppe nach Allgäuer Art.....</i>	<i>41</i>
<i>Kräftige Knoblauchsuppe mit Petersilie-Croûtons.....</i>	<i>42</i>
<i>Gemüse-Reis-Suppe mit Hähnchen .....</i>	<i>43</i>
<i>Schnelle Brokkolisuppe .....</i>	<i>44</i>
<b>Brot, Brötchen und Co.....</b>	<b>45</b>
<i>Luftiges Hokkaido-Milchbrot .....</i>	<i>46</i>
<i>Quarkbrötchen.....</i>	<i>47</i>
<i>Extra weiches Weißbrot .....</i>	<i>48</i>
<i>Eiweißbrot .....</i>	<i>49</i>
<b>Hauptgerichte mit Fleisch &amp; Geflügel.....</b>	<b>50</b>
<i>Süßkartoffel-Boote mit BBQ-Hähnchen und Tomaten-Salsa .....</i>	<i>51</i>
<i>Harissa-Hähnchen mit geröstetem Gemüse und Couscous.....</i>	<i>52</i>
<i>Zucchini-Nudeln mit Hähnchen in cremiger Avocado-Soße.....</i>	<i>53</i>
<i>Rinderfilet-Medaillons mit Rotwein-Schalotten-Reduktion.....</i>	<i>54</i>
<i>Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit gebackenem Spargel.....</i>	<i>55</i>
<i>Scharfes Rinderfilet mit Brokkoli-Röschen in Knoblauch-Chili-Soße .....</i>	<i>56</i>
<i>Scharfes thailändisches Basilikum-Hähnchen mit Jasminreis und Spiegelei.....</i>	<i>57</i>

<b>Hauptgerichte mit Fisch &amp; Meeresfrüchten.....</b>	<b>58</b>
<i>Miso-glasierte Lachsfilets mit gedämpftem Pak Choi .....</i>	<i>59</i>
<i>Lachs-Burger mit Avocado-Creme .....</i>	<i>60</i>
<i>Thai-Kokos-Curry mit Garnelen und Gemüse.....</i>	<i>61</i>
<i>Mediterrane Lachs-Papilloten mit Tomaten-Oliven-Salsa.....</i>	<i>62</i>
<i>Lachs mit gebratenem Sesam-Bok-Choy.....</i>	<i>63</i>
<i>Gegrillte Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Salsa.....</i>	<i>64</i>
<i>Thai-Kokos-Curry mit Garnelen und Zuckerschoten .....</i>	<i>66</i>
<b>Vegetarische Hauptgerichte.....</b>	<b>67</b>
<i>Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse und Walnüssen.....</i>	<i>68</i>
<i>Gekochte Auberginen-Röllchen mit Spinat und Ricotta .....</i>	<i>69</i>
<i>Süßkartoffel-Hash mit pochierten Eiern und Avocado.....</i>	<i>70</i>
<i>Mediterrane Quinoa-Stuffing-Paprika mit Feta und Oliven.....</i>	<i>71</i>
<i>Pilz-Risotto mit Trüffelöl und Parmesan-Chips.....</i>	<i>72</i>
<i>Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat, Feta und Pinienkernen vom Grill..</i>	<i>73</i>
<i>Auberginen-Scheiben mit Tomaten-Basilikum-Salsa .....</i>	<i>74</i>
<b>Vegane Hauptgerichte .....</b>	<b>75</b>
<i>Tofu-Bowl.....</i>	<i>76</i>
<i>Tofu-Reis-Pfanne mit Gemüse .....</i>	<i>77</i>
<i>Knusprige Blumenkohl-Tacos mit Chipotle-Creme.....</i>	<i>78</i>
<i>Blumenkohl-Steaks mit Petersilienpesto .....</i>	<i>79</i>
<i>Zucchini-Pasta mit Avocado-Pesto und gerösteten Cherrytomaten.....</i>	<i>80</i>
<i>Gebackene Süßkartoffel-Wedges mit griechischem Joghurt-Dip und Minze .....</i>	<i>81</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Mais .....</i>	<i>82</i>

<b>Fingerfood &amp; Snacks .....</b>	<b>83</b>
<i>Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Dip und Gurkensalat.....</i>	<i>84</i>
<i>Lachs-Spinat-Rolle mit Frischkäse und Dill.....</i>	<i>85</i>
<i>Hähnchen-Enchiladas mit Mais und schwarzen Bohnen in grüner Soße .....</i>	<i>86</i>
<i>Teriyaki-Tofu-Spieße mit Ananas und Paprika .....</i>	<i>87</i>
<i>Honig-Protein-Bällchen mit Haferflocken .....</i>	<i>88</i>
<i>Protein-Apfelspalten .....</i>	<i>89</i>
<b>Desserts .....</b>	<b>90</b>
<i>Protein-Brownies .....</i>	<i>91</i>
<i>Schnelle Cookies mit Banane .....</i>	<i>92</i>
<i>Süßkartoffel-Muffins mit Banane.....</i>	<i>93</i>
<i>Vanillewaffeln mit Skyr.....</i>	<i>94</i>
<i>Apfel-Kokos-Kuchen mit Mandeln .....</i>	<i>95</i>
<i>Grießpudding .....</i>	<i>96</i>
<b>Getränke, Smoothies und Shakes .....</b>	<b>97</b>
<i>Bananen-Shake mit Kakao.....</i>	<i>98</i>
<i>Bananen-Split mit Spinat .....</i>	<i>99</i>
<i>Beeren-Smoothie mit Avocado .....</i>	<i>100</i>
<i>Kokos-Protein-Shake mit Mandeln.....</i>	<i>101</i>
<i>Grüner Tofu-Smoothie mit Feldsalat.....</i>	<i>102</i>
<i>Heidelbeer-Smoothie.....</i>	<i>103</i>
<b>Soßen, Cremes &amp; Dips .....</b>	<b>104</b>
<i>Marmelade ohne Zucker.....</i>	<i>105</i>
<i>Aprikosenmarmelade .....</i>	<i>106</i>
<i>Kakao-Haselnuss-Mus .....</i>	<i>107</i>
<b>Bonus: 30 Tage Ernährungsplan (Phase 3) .....</b>	<b>108</b>