

# INHALT

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

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

## Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten.....58

*Miso-glasierte Lachsfilets mit gedämpftem Pak Choi* ..... 59

*Lachs-Burger mit Avocado-Creme* ..... 60

*Thai-Kokos-Curry mit Garnelen und Gemüse*..... 61

*Mediterrane Lachs-Papilloten mit Tomaten-Oliven-Salsa*..... 62

*Lachs mit gebratenem Sesam-Bok-Choy*..... 63

*Gegrillte Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Salsa*..... 64

*Thai-Kokos-Curry mit Garnelen und Zuckerschoten* ..... 66

## Vegetarische Hauptgerichte.....67

*Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse und Walnüssen*..... 68

*Gebackene Auberginen-Röllchen mit Spinat und Ricotta* ..... 69

*Süßkartoffel-Hash mit pochierten Eiern und Avocado*..... 70

*Mediterrane Quinoa-Stuffing-Paprika mit Feta und Oliven*..... 71

*Pilz-Risotto mit Trüffelöl und Parmesan-Chips*..... 72

*Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat, Feta und Pinienkernen vom Grill*.. 73

*Auberginen-Scheiben mit Tomaten-Basilikum-Salsa* ..... 74

## Vegane Hauptgerichte .....75

*Tofu-Bowl*..... 76

*Tofu-Reis-Pfanne mit Gemüse*..... 77

*Knusprige Blumenkohl-Tacos mit Chipotle-Creme*..... 78

*Blumenkohl-Steaks mit Petersilienpesto* ..... 79

*Zucchini-Pasta mit Avocado-Pesto und gerösteten Cherrytomaten*..... 80

*Gebackene Süßkartoffel-Wedges mit griechischem Joghurt-Dip und Minze* ..... 81

*Gefüllte Paprika mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Mais*..... 82

Fingerfood & Snacks .....	83
<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>
Desserts .....	90
<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>
Getränke, Smoothies und Shakes .....	97
<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>
Soßen, Cremes & Dips .....	104
<i>Marmelade ohne Zucker.....</i>	<i>105</i>
<i>Aprikosenmarmelade.....</i>	<i>106</i>
<i>Kakao-Haselnuss-Mus .....</i>	<i>107</i>
Bonus: 30 Tage Ernährungsplan (Phase 3) .....	108