

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Wie kommt es zum Eisenmangel?</i>	1
<i>Was sind die Symptome?</i>	3
<i>Was hilft gegen Eisenmangel?</i>	3
<i>Wie viel Eisen brauchen wir?</i>	4
<i>Was fördert die Eisenaufnahme?</i>	5
Frühstück	8
<i>Porridge mit Urkornflocken</i>	9
<i>Eisenpower-Frühstück</i>	10
<i>Overnight-Oats</i>	11
<i>Haferflockenkekse</i>	12
<i>Topfit-Müsli</i>	13
<i>Omelett mit Tomaten und Feta</i>	14
<i>Gefüllte Omeletts mit Lachs</i>	15
<i>Rote-Bete-Hummus mit Fladenbrot</i>	16
<i>Herzhafte Waffeln</i>	17
Salate	18
<i>Farbiger Buchweizensalat</i>	19
<i>Wintersalat</i>	20
<i>Gemüsenudel-Salat</i>	21
<i>Herbstsalat</i>	22
<i>Sommersalat</i>	23
<i>Grünkohlsalat mit Orangen</i>	24
<i>Linsensalat mit Mango</i>	25
<i>Spargel-Avocado-Salat</i>	26
<i>Belugalinsen-Salat</i>	27
<i>Spinatsalat</i>	28

Suppen	29
<i>Karotten-Orangen-Suppe</i>	30
<i>Vegane Rote-Bete-Suppe</i>	31
<i>Kichererbsen-Linsen-Eintopf</i>	32
<i>Reis-Pilz-Suppe</i>	33
<i>Erbsensuppe mit Würstchen</i>	34
<i>Bohneneintopf</i>	35
<i>Kichererbsen-Suppe mit Seitan</i>	36
<i>Linsensuppe mit Tomaten</i>	37
<i>Kichererbsen-Weisskohl-Topf</i>	38
<i>Miso-Ramen-Suppe</i>	39
<i>Tomatensuppe mit Couscous</i>	40
Hauptgerichte mit Fleisch	41
<i>Pasta in Champignon-Puten-Sosse</i>	42
<i>Grüner Spargel aus dem Ofen</i>	43
<i>Zucchini-Medaillon-Pfanne</i>	44
<i>Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf</i>	45
<i>Teriyaki-Rind</i>	46
<i>Baguette mit Roastbeef</i>	47
<i>Schwarzbier-Gulasch</i>	48
<i>gegrilltes Lammkarree</i>	49
<i>Tatar-Duo</i>	50
<i>Mariniertes Rindfleisch auf Toast</i>	51
Hauptgerichte mit Fisch	52
<i>Socca de Nice</i>	53
<i>Ganzer Fisch vom Blech</i>	54
<i>Karpfen auf provenzialische Art</i>	55
<i>Fisch mit Blumenkohlrisotto</i>	56
<i>Seebarsch auf Linsen</i>	57
<i>Shrimp-Tacos</i>	58

<i>Pasta mit Thunfisch</i>	59
<i>Senf-Honig-Lachs mit Spargel</i>	60
<i>Fischeintopf</i>	61
Vegetarische Hauptgerichte	62
<i>Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen</i>	63
<i>Wraps mit Waldpilzen und Nüssen</i>	64
<i>Quiche mit Spinat und Feta</i>	65
<i>Bulgur-Buddha-Bowl</i>	66
<i>Gemüselasagne</i>	67
<i>Linsen-Zucchini-Curry</i>	68
<i>Vegetarische Paella</i>	69
<i>Gemüsetarte</i>	70
<i>Süsskartoffelaufauf</i>	71
<i>Vegetarischer Braten</i>	72
Vegane Hauptgerichte	73
<i>Gemüse-Porridge</i>	74
<i>Linsen-Moussaka</i>	75
<i>Cashewbraten</i>	76
<i>Erdnuss-Brokkoli-Reis</i>	77
<i>Süss-saure Tofu-Pfanne</i>	78
<i>Curry-Grünkohl</i>	79
<i>Linsennudeln mit Kokos-Tomatensosse</i>	80
<i>Linsenbolognese</i>	81
<i>Pasta mit Mangold-Sosse</i>	82
Snacks und Fingerfood	83
<i>Blätterteighäppchen</i>	84
<i>Börek-Röllchen mit Hirsefüllung</i>	85
<i>Hirse-Haferbällchen</i>	86
<i>Blumenkohl-Buffero-Wings</i>	87

<i>Rohkost-Törtchen</i>	88
<i>Aprikosen-Energiebällchen</i>	89
Desserts	90
<i>Buchweizen-Tahini-Kekse</i>	91
<i>Mohnkuchen</i>	92
<i>Erdnussbutter-Kichererbsen-Blondies</i>	93
<i>Hirsebrei mit Kokosmilch</i>	94
<i>Energiekugeln</i>	95
<i>Mandel-Blondies</i>	96
<i>Bananenbrot</i>	97
Getränke	98
<i>Schoko-Dattel-Drink</i>	99
<i>Blaubeer-Smoothi</i>	100
<i>Spinat-Smoothie</i>	101
<i>Pink Latte</i>	102
<i>Brombeer-Pfirsich-Saft</i>	103
<i>Rote-Bete-Saft</i>	104
<i>Rote-Bete-Orangen-Pfirsich-Saft</i>	105
Cremes, Soßen & Dips	106
<i>Weisse-Bohnen-Dip</i>	107
<i>Rote-Bete-Joghurt-Dip</i>	108
<i>Eier-Dip</i>	109
<i>Salbei-Kidneybohnen-Dip</i>	110
<i>Hummus</i>	111
<i>Tomaten-Dip</i>	112
<i>Pflaumen-Heidelbeer-Sosse</i>	113
<i>Käse-Wirsing-Sosse</i>	114
<i>Pilzsosse</i>	115
Bonus: Eisenmangel mit Ayurveda beheben	116