

INHALT

THEORIE

8

Entzündungshemmende Lebensmittel	8
Was sind Entzündungen?	10
Unter der Lupe der Wissenschaft	12
Die richtige Herangehensweise und die Umsetzung im Alltag	16
Schritt für Schritt zu einer entzündungshemmenden Ernährung	18
Der richtige Einkauf	20
Welche Nahrungsmittel sollte ich möglichst vermeiden?	21
Der Umkehrschluss: Was sollte ich denn essen?	22

FRÜHSTÜCK

26

Beeren-Spinat-Smoothie	26
Karotte-Ingwer-Smoothie	27
Avocado-Ei-Toast	28
Selbstgemachte Erdnussbutter	29

Mango-Kokos-Chia-Pudding	30
Zuckerfreies Granola	31
Körnerbrot	32
Glutenfreies Brot	33
Mandeljoghurt	34
Overnight Oats	35
Hafer-Porridge	36
Kürbis-Zimt-Porridge	37
Spinatpfannkuchen	38
Rührei	39
Herzhafte Frühstücksbowl	40
Super Green Frittata Bites	41

FLEISCH

42

Chicken Quinoa Bowl	42
Chicken Wrap	43
Chicken Wrap mit Erdnuss-Kokos-Sauce	44
Curry mit Reis	45
Gemüse-Fleisch-Eintopf	46
Hühnerspieße	47

Glutenfreie Hähnchenstreifen aus dem Ofen	48
Avocado-Huhn-Salat	49
Orientalischer Hackbraten	50
Hühnchensuppe	51

FISCH 52

Lachs mit Kruste	52
Lachs-Avocado-Salat	53
Gegrillter Shrimps-Salat	54
Hering	55
Gebratene Garnelen	56
Grünes Curry	57
Thai-Lachs	58
Ofengebackener Fisch	59
Honig-Soja-Lachs	60
Fischsuppe	61

VEGETARISCH VEGAN 62

Entzündungshemmende Bowl	62
Gefüllte Süßkartoffeln	63
Möhrentagliatelle	64
Dal	65
Marinierter Tofu	66
Thai Zoodle Bowl	67
Gebratenes Gemüse	68
Nudeln mit Rucola-Pesto	69
Vegetarische Suppe	70
Gemüseauflauf	71
Thai-Gemüse-Eintopf	72
Gemüsecurry	73
Kräuter-Omelett	74
Linsensalat	75
Blumenkohl-Pizza	76

BEILAGEN & SAUCEN

Hummus	78
Guacamole	79
Kräuterdip	80
Kürbis-Salat	81
Ofengemüse	82
Avocado-Linsen-Salat	83
Geschmorter Fenchel	84
Geröstete Kichererbsen	85
Gebratener Rosenkohl	86
Süßkartoffelpommes	87

DESSERT

Haferkekse mit Banane und Zimt	88
Beerenmuffins	89

78

Avocado-Schokoladen-Mousse	90
Quinoa-Bällchen mit dunkler Schokolade	91
Beeren Crisp	92
Beeren-Eis	93
Vanillepudding	94
Beerensorbet mit Minze	95
Chocolate Bark	96
Schoko-Bananen-Muffins	97

SNACKS

98

Pikante Waffeln	98
Würzige Nüsse	99
Gebackene Kurkuma-Kichererbsen	100
Heidelbeer-Cashew-Shake	101
Bananenbrot	102
Energieriegel	103
Avocado-Turkey-Sandwich	104
Gebackene Gemüsechips	105
Energiebällchen	106
Avocado-Limetten-Dip	107