

Vorwort	6
Tipps für den Thermomix®	7
Abkürzungen	8
Nährwerte	8
Basics	9
Gemüse-Basispaste	10
Asia-Basispaste	12
Kokos-Würzöl	13
Low-Carb-Grillsoße	14
Zimtwürzer	15
Vanilla Sweetener	16
Sieben-Tage-Speiseplan	17
Snacks	17
Tag 1, Frühstück: Chiapudding mit frischen Beeren	18
Tag 1, Mittagessen: Hähnchenbrust mit Pistazien und Lauchgemüse	19
Tag 1, Abendessen: Thunfischsalat mit Avocadocreme	20
Tag 2, Frühstück: Süßer Mandelbrei	21
Tag 2, Mittagessen: Salat von grünen Bohnen mit Fetakäse und Walnüssen	22
Tag 2, Abendessen: Garnelen mit Spargel	23
Tag 3, Frühstück: Selbst gemachter Frischkäse	24
Tag 3, Mittagessen: Gefüllte Champignons mit Pinienkernen	25
Tag 3, Abendessen: Lachs-Gurken-Salat mit Eiern	26
Tag 4, Frühstück: Omelett mit Sardinen	28
Tag 4, Mittagessen: Karotten-Kürbiscreme-Suppe mit Mandelsahne	29
Tag 4, Abendessen: Zartes Rinderragout mit Gemüse	30
Tag 5, Frühstück: Schoko-Powerdrink mit Avocado	31
Tag 5, Mittagessen: Kohltopf mit Geflügelwürstchen	32

Tag 5, Abendessen: Lachssteak mit Brokkoli-Rosenkohl-Gemüse	33
Tag 6, Frühstück: Belegte Brote / Eiweißbrot aus dem Varoma	34
Tag 6, Mittagessen: Cremige Topinambursuppe mit Rosmarin	35
Tag 6, Abendessen: Kohlrollen aus dem Varoma mit Blumenkohlreis	36
Tag 7, Frühstück: Low-Carb-Schokomüsli	38
Tag 7, Mittagessen: Asiatischer Gemüsetopf mit zartem Rind	39
Tag 7, Abendessen: Zucchinispaghetti mit Schmelztomaten, Basilikum und Fetakäse	40

Mit Fleisch und Geflügel 41

Schweinefilet im Kräutermantel mit Steckrüben und Würfelspecksoße	42
Putenspieße mit Satésoße, Low-Carb-Reis und Paprikagemüse	44
Maispoularde mit Fenchelgemüse und Kokoscreme	46
Rindersteaks mit Gemüse	47
Zitronenhähnchen mit Karotten-Petersilienwurzel-Stampf	48
Roastbeefröllchen mit grünem Spargel	50
Guinness-Topf	51
Kalbfleisch-Lauchtopf in Tomatensoße mit grünem Gemüse	52
Tandoori-Huhn mit Minz-Dip	54
Schweinefiletspieße mit Ananas-Chutney und würzigem Paprika-Chinakohl	56
Asiatisches Gemüse mit Schweinefleisch	58
Spitzkohlgulasch mit Kasslerfleisch	59
Putencurry mit Champignons und Tomaten	60
Hühnerbrustfilet im Gemüsebett	61
Zwiebelkuchen Low Carb	62

Vegetarisch 63

Zucchinirollen mit Käse	64
Lauchtopf mit Käse und Muskatnuss	65
Varoma-Gemüse mit Räuchertofu und Cashewcreme	66
Gemüsespirellos mit geschmolzenem Mozzarella und Pesto	68
Mangoldgemüse mit Gorgonzola-Walnuss-Soße	70
Paprikasuppe mit Mandel-Klößchen	72
Blumenkohlcremesuppe mit Cheddar und Petersilie	74

Mit Fisch 75

Leckere Garnelen auf Zucchini-Spaghetti	76
Lachsfilets im Sesam-Mantel mit Brokkoli und Babyspinat	77
Lachs-Jakobsmuschelfleisch-Spieße mit Kürbistampf	78
Jakobsmuscheln mit Safran-Blattspinat	79
Kabeljau mit Zucchininudeln und Zitronen-Petersilien-Soße	80
Edamame-Nudeln mit Räucherlachs und Mozzarella	82
Miesmuscheln in Tomatensoße	84
Würziger Seelachs mit Fenchel-Orangen-Salat	86

Süßes, Zwischenmahlzeiten und Frühstücksideen 87

Kirschgrütze	88
Molke-Sanddorn-Drink	89
Low-Carb-Marmelade aus Sauerkirschen und Erdbeeren	90
Hüttenkäse mit Nüssen und Zimt	91
Zwischendurch-Krautsalat	91
Mandelmilch mit Gewürzen	92
Piña-Colada-Quarkspeise	93
Low-Carb-Marzipan	94
Himbeer-Proteinsoftie	95