

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	9
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Keine Angst vor dem Fasten!	13
Die Intervall-Methoden	23
Rezepte	29
FRÜHSTÜCK	30
Porridge und Müsli	31
<i>Haferporridge mit Apfel und Zimt</i>	31
<i>Aprikosen-Kokos-Porridge</i>	32
<i>Beerenporridge mit Joghurt</i>	33
<i>Quinoaporridge mit Trauben und Beeren</i>	34
<i>Bananen-Kokos-Porridge mit Beeren</i>	35
<i>Gebackene Haferflocken</i>	36
<i>Knuspermüsli</i>	38
Smoothie-Bowls	40
<i>Mango-Smoothie-Bowl mit Kokos</i>	40
<i>Schokobowl mit Bananen</i>	42
<i>Amaranthporridge mit Erdbeeren und Kürbiskernen</i>	43
<i>Granatapfel-Beeren-Bowl mit Haferflocken</i>	44
<i>Kiwi-Erdbeer-Bowl</i>	45
<i>Avocado-Spinat-Bowl</i>	46

Eiergerichte	48
<i>Eierküchlein mit Spinat und Schafskäse</i>	49
<i>Omelett mit Brokkoli</i>	50
<i>Frittata mit Spargel und Erbsen</i>	52
<i>Schinken-Eier-Muffins mit Paprika</i>	54
<i>Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt</i>	56
<i>Hüttenkäsepancakes</i>	58
<i>Gemüsekuchen mit Schinken</i>	59
MITTAG	60
Salate	60
<i>Linsen-Radicchio-Salat</i>	60
<i>Buchweizensalat mit Rosenkohl</i>	62
<i>Buchweizensalat mit Roter Bete</i>	64
<i>Rote-Bete-Rohkost mit Spinat</i>	65
<i>Kürbissalat mit Quinoa</i>	66
<i>Bohnencreme mit Salat</i>	68
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Speck</i>	70
Suppen und Eintöpfe	72
<i>Gurken-Sahne-Suppe mit Mozzarella</i>	72
<i>Kürbis-Linsen-Suppe mit Schinken</i>	74
<i>Gelbe Linsen mit Spinat</i>	76
<i>Rotkohlrohkost mit Möhren und Granatapfel</i>	77
<i>Paprika-Bohnen-Eintopf</i>	78
<i>Brokkoli-Erbsen-Creme</i>	80
<i>Rote-Bete-Creme mit Feta</i>	81
<i>Paprikacreme</i>	82
<i>Capresesuppe</i>	84
<i>Kalte Gurkensuppe mit Minze</i>	86
ABEND	88
Fischgerichte	88
<i>Gedünsteter Kabeljau mit Paprika</i>	89
<i>Gedünsteter Lachs mit Salatpesto</i>	90

<i>Gedämpfter Lachs in Zitronensauce</i>	92
<i>Gedünsteter Kabeljau mit Pistazien und Lauch</i>	93
<i>Gedämpfter Lachs auf Cremespinat mit Pinienkernen</i>	94
<i>Fischfrikadellen mit Joghurtsauce</i>	96
<i>Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen</i>	98
<i>Seelachs mit Kräutereiern</i>	100
<i>Fischeintopf à la Provence</i>	102
<i>Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen</i>	104
Geflügel und Fleisch	106
<i>Hackfleischbällchen in scharfer Sauce</i>	107
<i>Hähnchenbällchen mit Kürbis</i>	108
<i>Hähnchenbrust mit Spinat und Curry-Kokos-Sauce</i>	110
<i>Putengeschnetzeltes mit Pilzen</i>	112
<i>Hähnchenbrust all'arrabiata</i>	114
<i>Hackfleischbällchen in Gemüsesuppe</i>	116
<i>Rinderragout mit Paprika</i>	118
<i>Weißkohl mit Möhren und Hackfleisch</i>	119
<i>Rindergulasch mit Pilzen</i>	120
<i>Chili con Carne</i>	122
<i>Minihackbraten</i>	124
<i>Kohlpäckchen in Tomatensauce</i>	126
<i>Hirschgulasch</i>	128
Gemüse	130
<i>Überbackener Blumenkohl</i>	130
<i>Brokkoli und Möhren in Schmelzkäsesauce</i>	132
<i>Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste</i>	134
<i>Auberginencurry</i>	135
<i>Gemüserösti mit Halloumi</i>	136
<i>Spinatfrittata</i>	138
<i>Blumenkohl in 3-Käse-Safran-Sauce</i>	140
<i>Zucchini-kasserolle</i>	142
<i>Gemüsecurry mit Tofu</i>	143

BEILAGEN	144
<i>Süßkartoffelpüree mit Walnüssen</i>	144
<i>Weißkohl-Kartoffel-Püree</i>	146
<i>Bohnenpüree</i>	148
<i>Zucchini Brot</i>	149
<i>Ratatouille</i>	150
<i>Geschmorter Rotkohl mit Orangen und Nüssen</i>	152
<i>Blumenkohlgemüse</i>	154
<i>Proteinbrot mit Haselnüssen</i>	155
<i>Quark-Eier-Brot mit Mandeln</i>	156
WENIG SÜSSES	158
<i>Erdbeersorbet</i>	158
<i>Melonensorbet</i>	159
<i>Buttermilchmousse mit Beeren</i>	160
<i>Zabaglione mit Früchten</i>	161
<i>Hüttenkäse mit Himbeeren</i>	162
BRÜHEN ZUM KOCHEN UND FÜR ZWISCHENDURCH	164
<i>Gemüsepaste für Brühe</i>	164
<i>Pulver für Gemüsebrühe</i>	166
<i>Paste für Hühnerbrühe</i>	168
<i>Paste für Rinderbrühe</i>	170
Register	172