

## 6 VORWORT

### 9 SCHONKOST UND LEICHE VOLLKOST – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Der Weg der Nahrung durch den Körper
- 12 Was ist leichte Vollkost?
- 14 Wann ist die leichte Vollkost sinnvoll?
- 16 Viele kleine Mahlzeiten
- 18 Die richtigen Lebensmittel
- 24 Die richtige Zubereitung
- 25 Das Ess-Trink-Beschwerde-Tagebuch
- 28 Die richtigen Getränke
- 31 Nährstoffe in der leichten Vollkost
- 32 Kohlenhydrate
- 36 Eiweiß
- 39 Fett

### 43 REIZARM GENIESSEN

- 44 Frühstücksvarianten
- 44 Frischkornmüsli
- 45 Schichtmüsli
- 46 Birnenmüsli
- 46 Erdbeermüsli
- 48 Erdbeer-Melonen-Salat mit Hüttenkäse
- 48 Toast mit Kresse-Quark
- 50 Baguettebrötchen mit Camembert und Zuckermelone

- 52 Kräuterrührei
- 52 Frühlingsomelette
- 54 Schinken-Käse-Pancakes
- 56 Porridge mit Beerensmoothie
- 57 Melonen-Bananen-Smoothie
- 58 Mango-Karotten-Drink
- 58 Mango-Smoothie
- 60 **Suppen, Hauptgerichte und Beilagen**
- 60 Kürbis-Ingwer-Suppe
- 62 Kartoffelcremesuppe mit Kräutercroûtons
- 64 Wärmende Karottensuppe
- 66 Italienische Zucchinicremesuppe
- 68 Gemüse-Reis-Pfanne mit Seelachs
- 70 Frühlings-Lachs-Pasta
- 72 Spirelli mit Hack-Gemüse-Soße
- 74 Vegetarische Lasagne
- 76 Gulasch mit Kartoffeln und Karotten
- 78 Schweinemedaillons „Italia“
- 80 Fruchtige Hähnchenbrust
- 82 Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Dip
- 83 Überbackene Nudel-Tomaten-Nester
- 84 Kartoffelbrei mit Safran
- 85 Gebratener Hokkaido mit Salbeibutter
- 86 Gebratener grüner Spargel
- 87 Pommes frites

- 88 **Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten**
- 88 Strammer Max
- 89 Ampel-Bruschetta
- 90 Käse-Rührei mit Tomate
- 92 Überbackener Zucchinitoast
- 94 Fleisch-Gemüse-Küchlein
- 96 Neue Kartoffeln mit rotem Quark
- 97 Schneller Nudelsalat
- 98 Lauwarmer Tomaten-Mozzarella-Salat
- 99 Schinken-Käse-Salat
- 100 Italienischer Roastbeef-Salat
- 102 Griechischer Hüttenkäse
- 102 Grüne Camembertcreme
- 103 Ziegenkäseaufstrich
- 104 Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark
- 106 Roastbeef-Wrap
- 108 Spargel-Schinken-Rollen
- 108 Puten-Panini
- 110 Camembert-Kornspitz
- 112 Roquefortbrötchen

**114 Süße Versuchungen**

- 114 Gelbe Fruchtgrütze
- 115 Aprikosen-Vanille-Dessert
- 116 Rhabarberquark mit Amarettini-Streuseln
- 118 Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken
- 120 Pudding Melba
- 122 Melonen-Granita
- 124 Bananeneis
- 126 Joghurt-Mousse mit feinen Beeren
- 128 Bulgur mit frischen Früchten
- 129 Grießauflauf
- 130 Kartoffelwaffeln mit Apfelkompott

**132 ANHANG**

- 132 Wichtige Adressen
- 133 Buchtipps
- 134 Register