

INHALT

Alle Fakten rund um den stillen Reflux	1
<i>Wie äußert sich ein stiller Reflux?</i>	<i>1</i>
<i>Wie wird stiller Reflux diagnostiziert?</i>	<i>2</i>
<i>Was kann man gegen stillen Reflux tun?</i>	<i>2</i>
<i>Kann stiller Reflux geheilt werden?</i>	<i>3</i>
<i>Was ist der Unterschied zwischen Reflux und stillem Reflux?</i>	<i>4</i>
<i>Was darf man beim stillen Reflux essen?</i>	<i>5</i>
<i>Was darf man beim stillen Reflux frühstücken?</i>	<i>5</i>
<i>Was hilft schnell bei stillem Reflux?</i>	<i>6</i>
<i>Welche Lebensmittel beruhigen die Speiseröhre?</i>	<i>6</i>
<i>Trigger-Lebensmittel</i>	<i>7</i>
<i>Ernährungstipps rund um den stillen Reflux</i>	<i>8</i>
<i>Einkaufsliste</i>	<i>9</i>
 Frühstück	 11
<i>Skyr-Pfannkuchen</i>	<i>12</i>
<i>Reis-Porridge mit Banane und Kokos-Topping</i>	<i>13</i>
<i>Avocado-Bananen-Shake</i>	<i>14</i>
<i>Dattel-Shake mit Zimt</i>	<i>15</i>
<i>Hüttenkäse-Kokos-Frühstück</i>	<i>16</i>
<i>Nuss-Porridge mit Dinkel und Hafer</i>	<i>17</i>
<i>Früchtequark</i>	<i>18</i>
 Salate	 19
<i>Gurkensalat mit Dill</i>	<i>20</i>
<i>Gorgonzola-Papaya-Salat mit frischem Dressing</i>	<i>21</i>
<i>Eiersalat</i>	<i>22</i>
<i>Eisbergsalat mit Basilikumdressing</i>	<i>23</i>

<i>Rettich-Salat mit Möhren</i>	<i>24</i>
<i>Kartoffel-Oliven-Salat</i>	<i>25</i>
<i>Linsen-Feta-Salat</i>	<i>26</i>

Suppen 27

<i>Erfrischende Gurken-Suppe mit Minze</i>	<i>28</i>
<i>Süßkartoffel-Cremesuppe</i>	<i>29</i>
<i>Steinpilz-Cremesuppe</i>	<i>30</i>
<i>Pizzasuppe.....</i>	<i>31</i>
<i>Kartoffelsuppe Wiener Art</i>	<i>32</i>
<i>Blumenkohl-Cremesuppe.....</i>	<i>33</i>

Brote 34

<i>Buchweizen-Brot mit Quark.....</i>	<i>35</i>
<i>Bananenbrot</i>	<i>36</i>
<i>Knäckebrot.....</i>	<i>37</i>
<i>Vollkornbrot</i>	<i>38</i>
<i>Kartoffelteig-Brot</i>	<i>39</i>
<i>Leinsamenbrot.....</i>	<i>40</i>

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 41

<i>Hack-Gemüse-Frikadellen mit Kartoffel-Pastinaken-Püree</i>	<i>42</i>
<i>Flammkuchen.....</i>	<i>43</i>
<i>Mascarpone-Geschnetzeltes</i>	<i>44</i>
<i>Parmesan-Reis mit Schinken und Erbsen.....</i>	<i>45</i>
<i>Griechisches Geschnetzeltes mit Feta</i>	<i>46</i>
<i>Bunte Hähnchen-Gemüse-Pfanne.....</i>	<i>47</i>
<i>Hähnchen-Sandwich</i>	<i>48</i>

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	49
<i>Gegarter Kabeljau auf Feldsalat mit Haselnüssen</i>	<i>50</i>
<i>Thunfisch-Frikadellen</i>	<i>51</i>
<i>Vollkornspaghetti mit Garnelen</i>	<i>52</i>
<i>Lachs-Quiche mit Blätterteig und Spinat</i>	<i>53</i>
<i>Kräuterpfannkuchen mit Lachs und Gurken-Honigsalat.....</i>	<i>54</i>
<i>Schnelle Lachs-Pie.....</i>	<i>55</i>

Vegetarische Hauptgerichte	56
<i>Auberginen-Auflauf.....</i>	<i>57</i>
<i>Pizzabrötchen</i>	<i>58</i>
<i>Feta-Ofengemüse.....</i>	<i>59</i>
<i>Glasnudeln mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen.....</i>	<i>60</i>
<i>Mini-Auberginen-Pizzen</i>	<i>61</i>
<i>Vollkornpasta mit Pesto und Ofengemüse.....</i>	<i>62</i>
<i>Gemüse-Reis mit Frischkäse-Soße</i>	<i>63</i>

Vegane Hauptgerichte.....	64
<i>Zucchini-Möhren-Puffer.....</i>	<i>65</i>
<i>Butternut-Kürbisgemüse mit Naturreis</i>	<i>66</i>
<i>Rote-Bete-Gulasch in Rotwein mit Kartoffeln</i>	<i>67</i>
<i>Rosmarin-Kartoffel-Focaccia</i>	<i>68</i>
<i>Rote-Bete-Schnitzel auf Feldsalat</i>	<i>69</i>
<i>Rote-Linsen-Nudeln mit gerösteten Cashewkernen und Kokossoße.....</i>	<i>70</i>

Desserts und Zwischenmahlzeiten	71
<i>Apfelkuchen.....</i>	<i>72</i>
<i>Obstquark.....</i>	<i>73</i>
<i>Möhrenkugeln.....</i>	<i>74</i>
<i>Hafer-Erdnuss-Kekse.....</i>	<i>75</i>
<i>Vegane Blaubeermuffins.....</i>	<i>76</i>

<i>Wassermelone mit Feta und Pfefferminze</i>	<i>77</i>
<i>Mascarpone-Dessert mit Mandeln</i>	<i>78</i>
<i>Quarkbällchen.....</i>	<i>79</i>

Soßen, Cremes & Dips..... 80

<i>Rote-Bete-Aufstrich.....</i>	<i>81</i>
<i>Herzhafter Möhren-Aufstrich mit Hüttenkäse</i>	<i>82</i>
<i>Feta-Dip mit Bärlauch.....</i>	<i>83</i>
<i>Auberginen-Aufstrich.....</i>	<i>84</i>
<i>Schnelles Basilikum-Pesto.....</i>	<i>85</i>
<i>Frischer Feta-Dip.....</i>	<i>86</i>
<i>Veganer Kräuter-Petersilie-Dip</i>	<i>87</i>

30-Tage-Ernährungsplan 88

Bonus-Rezepte..... 97

<i>Gemüsebrühe</i>	<i>98</i>
<i>Leinsamen-Aufguss</i>	<i>99</i>
<i>Kamille-Rollkur.....</i>	<i>100</i>
<i>KüKaLeiWa-Säureschutzsud</i>	<i>101</i>