

INHALT

Einführung	1
<i>Warum „schlechte“ Fette die Bauchspeicheldrüse belasten und gute Fette weiterhin empfohlen werden</i>	<i>3</i>
<i>Den Darm heilen – Pankreatitis heilen?.....</i>	<i>4</i>
<i>Der Zusammenhang von Pankreatitis zu Bauchspeicheldrüsenkrebs – einem der gefährlichsten Karzinogene.....</i>	<i>6</i>
<i>Häufige Fragen rund um Pankreatitis.....</i>	<i>7</i>
 Frühstück	 13
<i>Bananen-Smoothie-Bowl.....</i>	<i>14</i>
<i>Gebackene Avocado mit Ei und Parmesan.....</i>	<i>15</i>
<i>Gemüse-Frühstücksomelett mit Spinat und Feta.....</i>	<i>16</i>
<i>Overnight-Oats mit Beeren</i>	<i>17</i>
<i>Avocado-Lachs-Toast mit Granatapfel und Frühlingszwiebeln</i>	<i>18</i>
<i>Gebackene Frühstückseier mit Spinat.....</i>	<i>19</i>
<i>Frühstückspfannkuchen.....</i>	<i>20</i>
<i>Beeren-Avocadotoast mit Matcha-Joghurt.....</i>	<i>21</i>
<i>Gedämpfte Eiermuffins mit Gemüse.....</i>	<i>22</i>
<i>Vollkorn-Frühstückswaffeln.....</i>	<i>23</i>
<i>Erdbeeren-Ingwermuffins.....</i>	<i>24</i>
 Salate	 25
<i>Bulgursalat</i>	<i>26</i>
<i>Lachs-Balsamicosalat.....</i>	<i>27</i>
<i>Fettarmer Kartoffelsalat.....</i>	<i>28</i>
<i>Salat mit Hüttenkäse</i>	<i>29</i>
<i>Quinoa-Fenchelsalat mit Stremellachs.....</i>	<i>30</i>
<i>Vollkornpasta-Salat.....</i>	<i>31</i>
<i>Fruchtsalat mit Limetten-Joghurtdressing.....</i>	<i>32</i>

<i>Gebackener Artischockensalat</i>	33
<i>Schneller Feldsalat mit Schnittlauchdressing</i>	34
<i>Rohkost-Rote-Bete-Salat</i>	35
 Suppen	36
<i>Kürbiscremesuppe mit Hüttenkäse</i>	37
<i>Süßkartoffelsuppe mit Joghurt und Koriander</i>	38
<i>Italienische Tomatensuppe mit Vollkorn-Croûtons</i>	39
<i>Omas Hähnchensuppe</i>	40
<i>Asiatische Gemüsesuppe mit Tofu und Ingwer</i>	41
<i>Zucchini-Möhren-Suppe</i>	42
<i>Lachs-Gemüsesuppe</i>	43
<i>Gazpacho mit Granatapfelsamen und Kürbiskernen</i>	44
<i>Schnelle Kartoffel-Rote-Bete-Suppe</i>	45
 Brote	46
<i>Vollkorn-Pizzateig</i>	47
<i>Walnuss-Bananenbrot</i>	48
<i>Vollkorn-Burgerbuns</i>	49
<i>Basisches Vollkorn-Frühstücksbrot</i>	50
<i>Schnelles Buchweizenbrot</i>	51
<i>Veganes Kräuter-Buchweizenbrot</i>	52
<i>Saatenbrot</i>	53
<i>Karottenbrot</i>	54
<i>Einfaches Vollkornbrot</i>	55

Hauptspeisen mit Fleisch.....	56
<i>Milde Chicken-Wings nach Sichuan-Art.....</i>	<i>57</i>
<i>Hähnchen-Penne in Tomaten-Basilikum-Soße</i>	<i>58</i>
<i>Lahmacun mit Hühnerfleisch.....</i>	<i>59</i>
<i>Chinesisches Stir Fry mit Pak Choi.....</i>	<i>60</i>
<i>Puten-Zucchini-Spieße mit Buchweizen.....</i>	<i>61</i>
<i>Spaghetti Bolognese mit Hähnchenfleisch.....</i>	<i>62</i>
<i>Chicken-Fajita.....</i>	<i>63</i>
 Hauptspeisen mit Fisch	 64
<i>Schnelle Thunfischpasta.....</i>	<i>65</i>
<i>Pangasiusfilet mit Minzjoghurt</i>	<i>66</i>
<i>Leichte Fischpfanne.....</i>	<i>67</i>
<i>Italienische Ofengarnelen.....</i>	<i>68</i>
<i>Zitronen-Dill-Heilbutt mit Quinoa-Gemüsesalat.....</i>	<i>69</i>
<i>Leichter Pfannenlachs mit Tomaten und Zucchini.....</i>	<i>70</i>
<i>Thunfischsteaks mit milder Mango-Avocadosalsa</i>	<i>71</i>
<i>Lachsspaghetti mit Spinat-Joghurtsoße.....</i>	<i>72</i>
<i>Seelachs-Paprikapfanne auf Süßkartoffelpüree.....</i>	<i>73</i>
 Vegane Hauptspeisen	 74
<i>Vegane Tortilla mit Kürbis und Zazikisoße</i>	<i>75</i>
<i>Vegane Stroganoff -Pasta.....</i>	<i>76</i>
<i>Rosenkohl-Bang-Bang</i>	<i>77</i>
<i>Kürbis-Tahini-Gratin mit gerösteten Sonnenblumenkernen und frischen Kräutern.....</i>	<i>78</i>
<i>Zucchini-Karottenbandnudeln mit Tofu.....</i>	<i>79</i>
<i>Süßkartoffel-Früchtebowl.....</i>	<i>80</i>
<i>Vegane Pho Vietnamesische Suppe.....</i>	<i>81</i>
<i>Orzo mit Blumenkohl und Kapern.....</i>	<i>82</i>

<i>Gegrillter Tofu mit grünem Spargel und Wildreis.....</i>	<i>83</i>
<i>Paprikareispfanne mit veganem Joghurt</i>	<i>84</i>
<i>Kürbis-Stew.....</i>	<i>85</i>
 Vegetarische Hauptspeisen	 86
<i>Vegetarisches Pad Thai</i>	<i>87</i>
<i>Gebackene Süßkartoffeln mit Ofengemüse.....</i>	<i>88</i>
<i>Pasta mit Brokkoli und Zitronensoße</i>	<i>89</i>
<i>Asiatische Tempeh-Pfanne.....</i>	<i>90</i>
<i>Vegetarische gefüllte Paprika</i>	<i>91</i>
<i>Vegetarische Low-Fat-Pizza.....</i>	<i>92</i>
<i>Zucchini-Ziegenkäse-Ofenpattys mit Joghurtdip.....</i>	<i>93</i>
<i>Mildes „Chili“ mit gegrillten Auberginen</i>	<i>94</i>
<i>Quinoa-Burger mit Süßkartoffelpommes.....</i>	<i>95</i>
 Fingerfood & Snacks	 96
<i>Ofentomaten mit Brotsticks.....</i>	<i>97</i>
<i>Gurken-Snack mit Frischkäse und Granatapfelkernen.....</i>	<i>98</i>
<i>Auberginchips.....</i>	<i>99</i>
<i>Frozen-Joghurt-„Pizza“ mit Früchten</i>	<i>100</i>
<i>Ofenäpfel mit Cranberrys</i>	<i>101</i>
<i>Zitronen-Ripienos.....</i>	<i>102</i>
<i>Ofenkarotten mit Honig und Parmesankruste.....</i>	<i>103</i>
<i>Hähnchen-Gurkenwraps.....</i>	<i>104</i>
<i>Lachs-Avocado-Bällchen.....</i>	<i>105</i>
<i>Fettreduzierter Rhabarber-Apfel-Crumble.....</i>	<i>106</i>
<i>Lachs-Quinoa-Salat„Tassen“</i>	<i>107</i>

Soßen & Dips.....	108
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	109
<i>Hüttenkäse-Ranchdip</i>	110
<i>Basilikumdip</i>	111
<i>Veganer Koreander-Cashewdip</i>	112
<i>Spinatdip</i>	113
<i>Klassischer Hummus mit Gemüsesticks</i>	114
<i>Veganer Tofu-Frisch„Käse“</i>	115
<i>Senfsoße</i>	116
<i>Knoblauch-Zitronenaioli</i>	117
<i>Bbq-Dip</i>	118
 Getränke	 119
<i>Matchabuttermilch mit Früchten</i>	120
<i>Mondmilch</i>	121
<i>Energiesmoothie</i>	122
<i>Der grüne Krieger</i>	123
<i>Antioxidanzienbombe</i>	124
<i>Kefir-Frühstückssmoothie</i>	125
<i>Detoxsmoothie</i>	126
<i>Beerenlimonade</i>	127
<i>Matcha-Energiesmoothie</i>	128
<i>Grapefruit-Ingwer-Shake</i>	129