

INHALT

Wissenswertes	1
Hintergrundwissen	4
<i>Diagnose</i>	4
<i>Symptome</i>	5
<i>Behandlung</i>	6
<i>Leben Mit Parkinson</i>	7
<i>Ernährung</i>	9
Wie wähle ich meine Nahrungsmittel aus?	11
<i>Nährstoffe, Inhalte</i>	14
<i>Zubereitung, Tipps</i>	20
<i>Einkauf, Vorratshaltung</i>	23
Frühstück	24
<i>Over-Night-Müsli</i>	25
<i>Müsli Nach Bircher Art</i>	26
<i>Frischkäse-Radieschen-Schnee</i>	27
<i>Bunte Muffins</i>	28
<i>Pancakes Mit Beeren</i>	29
<i>Baked Oats (Gebackenes Haferfrühstück)</i>	30
<i>Omelett Mit Grünem Spargel</i>	31
<i>Fruchtige Frühstücksbowl</i>	32
<i>Mango-Bowl</i>	33
Salate	34
<i>Avocado-Lachs-Salat</i>	35
<i>Über-Nacht-Salat</i>	36
<i>Karibischer Mangosalat</i>	37
<i>Türkischer Coban-Salat</i>	38

<i>Reissalat Mit Thunfisch</i>	<i>39</i>
<i>Zitroniger Spaghettisalat</i>	<i>40</i>
<i>Mediterraner Kartoffelsalat</i>	<i>41</i>
<i>Grüner Spargelsalat</i>	<i>42</i>
<i>Melonensalat Mit Feta</i>	<i>43</i>
<i>Griechischer Hirtensalat</i>	<i>44</i>
Suppen	45
<i>Kalte Gurkensuppe</i>	<i>46</i>
<i>Suppe Aus Roten Linsen</i>	<i>47</i>
<i>Blumenkohlsuppe</i>	<i>48</i>
<i>Kartoffelsuppe Mit Feldsalat</i>	<i>49</i>
<i>Fruchtige Tomatensuppe</i>	<i>50</i>
<i>Erbsensüppchen Mit Minze</i>	<i>51</i>
<i>Hühnersuppe Mit Nudeln</i>	<i>52</i>
<i>Currysuppe Mit Äpfeln</i>	<i>54</i>
Hauptspeisen	55
<i>Matjes-Tatar Mit Kartoffelspalten</i>	<i>56</i>
<i>Poke-Bowl (Hawaiianische Bowl Mit Lachs)</i>	<i>57</i>
<i>Pellkartoffeln Mit Grüner Soße Und Ei</i>	<i>59</i>
<i>Gebackener Feta Mit Tomaten</i>	<i>60</i>
<i>Hühnerfrikassee Mit Reis Und Gemüse</i>	<i>61</i>
<i>Senfeier Mit Kartoffel-Sellerie-Stampf</i>	<i>63</i>
<i>Backofenlachs Mit Spinat</i>	<i>65</i>
<i>Deftiger Schmorfleischtopf</i>	<i>67</i>
<i>One-Pot-Pasta</i>	<i>68</i>
<i>Pikantes Geschnetzeltes Vom Hähnchen</i>	<i>69</i>
<i>Sommerliche Quinoa-Pfanne</i>	<i>70</i>
<i>Gefüllte Paprika Mit Seelachs</i>	<i>72</i>
<i>Lemon Curd</i>	<i>74</i>
<i>Grünkohl-Eintopf</i>	<i>75</i>

Zwischenmahlzeiten 76

<i>Beispiele für schnelle Zwischenmahlzeiten.....</i>	<i>77</i>
<i>Smoothie Mit Hafer</i>	<i>78</i>
<i>Chia-Pudding Mit Beeren.....</i>	<i>79</i>
<i>Pfirsich-Quarkspeise.....</i>	<i>80</i>
<i>Sandwich Mit Birne Und Camembert</i>	<i>81</i>
<i>Sandwich Mit Ziegenfrischkäse.....</i>	<i>82</i>
<i>Pizza-Brötchen</i>	<i>83</i>
<i>Gemüsesticks Mit Hummus.....</i>	<i>84</i>
<i>Mexico-Reis.....</i>	<i>86</i>

Snacks, Fingerfood, Süßigkeiten..... 88

<i>Bananen-Sushi</i>	<i>89</i>
<i>Powerballs 1.....</i>	<i>90</i>
<i>Powerballs 2.....</i>	<i>91</i>
<i>Aprikosenwürfel.....</i>	<i>92</i>
<i>Müsliriegel 1</i>	<i>93</i>
<i>Müsliriegel 2, Vegan</i>	<i>94</i>
<i>Chicken Nuggets</i>	<i>95</i>
<i>Potatoe-Wedges Mit 3erlei Dip.....</i>	<i>96</i>
<i>Nudelsalat Am Spieß</i>	<i>98</i>
<i>Paprikaschiffchen.....</i>	<i>99</i>
<i>Brotchips Mit Tomaten-Dip.....</i>	<i>100</i>

Abendmahlzeiten..... 101

<i>Avocado Mit Hüttenkäse Und Krabben.....</i>	<i>102</i>
<i>Mariniertes Grillgemüse</i>	<i>103</i>
<i>Gefüllte Paprikaringe</i>	<i>104</i>
<i>Salat-Wraps Mit Fleischsalat</i>	<i>105</i>
<i>Thunfisch-Sandwich.....</i>	<i>106</i>
<i>Panzanella (Italienischer Brotsalat).....</i>	<i>107</i>

Desserts	108
<i>Trauben-Dessert</i>	109
<i>Himbeer-Träumchen</i>	110
<i>Pannacotta Mit Kaffee</i>	111
<i>Hollerküchlein Mit Erdbeeren</i>	112
<i>Schnelle Vegane Schokomousse</i>	113
<i>Schichtdessert Mit Likör</i>	114
<i>Einfache Kokoscreme</i>	115
<i>Tiramisu Mit Zimt</i>	116
Kuchen & Gebäck	117
<i>Bananenbrot</i>	118
<i>Quark-Kirschkuchen</i>	120
<i>Erdbeer-Käsekuchen</i>	122
<i>Brownies</i>	123
<i>Hafer-Apfel-Kekse</i>	124
<i>Blaubeerschnitten</i>	125
<i>Mandarinen-Quark-Kuchen Ohne Backen</i>	127
Getränke	128
<i>Erdbeer-Limonade</i>	129
<i>Hugo Alkoholfrei</i>	130
<i>Drink Pink</i>	131
<i>Einfache Zitronenlimonade</i>	132
<i>Zitronen-Eistee</i>	133
<i>Bananen-Eiskaffee</i>	134
<i>Pfirsich-Holunder-Limonade</i>	135