

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|
| Vorwort .....                                                              | 2      |
| Was Ist Entzündungshemmende Ernährung? .....                               | 7      |
| Die Wissenschaft Hinter Entzündungen.....                                  | 8      |
| Gos und No-Gos Bei Der Entzündungshemmenden Ernährung .....                | 9      |
| Faq Zur Entzündungshemmenden Ernährung.....                                | 11     |
| Tipps Zur Integration Einer Entzündungshemmenden Ernährung im Alltag ..... | 12     |
| Erste Schritte Für Einsteiger .....                                        | 13     |
| Fortgeschrittene Ansätze Für Bessere Ergebnisse .....                      | 14     |
| 30 Tage Ernährungsplan .....                                               | 15     |
| <br>FRÜHSTÜCK .....                                                        | <br>18 |
| Gefrorener Kuchen mit Mango und Kokosnuss.....                             | 19     |
| Mini-Nuss-Frucht-Crumble .....                                             | 20     |
| Frühstücks-Couscous mit Obst und Pinienkernen.....                         | 21     |
| Haferbrei mit Zimt-Äpfeln und Walnüssen.....                               | 22     |
| Avocado und Tomaten Toast.....                                             | 23     |
| Frühstücks-Bowl mit Hummus, Gurke und Tomaten...                           | 24     |
| Haferbrei mit Erdbeeren und Mandeln.....                                   | 25     |
| Eiweiß-Omelett mit Spinat und Pilzen.....                                  | 26     |
| Zucchini und Süßkartoffel Frittata .....                                   | 27     |
| Herzhafte Kichererbsenmehl-Pfannkuchen .....                               | 28     |
| Blumenkohl-Frühstücksbrei .....                                            | 29     |
| Rote Kartoffeln mit Kräutern .....                                         | 30     |
| Obst und Kräutersalat Parfaits .....                                       | 31     |
| Bulgur-Frühstücksschalen mit Früchten.....                                 | 32     |
| Gebackene Eier In Avocado .....                                            | 33     |
| Ricotta-Toast mit Erdbeeren.....                                           | 34     |

|                                                  |               |
|--------------------------------------------------|---------------|
| <b>BEILAGEN &amp; SNACKS.....</b>                | <b>35</b>     |
| Ingwer-Süßkartoffelpüree.....                    | 36            |
| Lauch-Sauté .....                                | 37            |
| Sautierte Oliven und Karotten.....               | 38            |
| Gerösteter Rosenkohl mit Meerrettichsenf .....   | 39            |
| Bohnen und Reis.....                             | 40            |
| Kirsch Kakoa Bowl.....                           | 41            |
| Gewelktes Grünzeug.....                          | 42            |
| Scharf Geröstete Kichererbsen .....              | 43            |
| Gurken-Hummus-Häppchen.....                      | 44            |
| Gebackene Süßkartoffelchips .....                | 45            |
| Knusprige Grünkohlchips mit Meersalz.....        | 46            |
| Gemischte Sticks mit Tzatziki.....               | 47            |
| Frische Tomaten-Basilikum-Bruschetta .....       | 48            |
| <br><b>SALAT &amp; SUPPEN .....</b>              | <br><b>49</b> |
| Mediterrane Tomaten-Hummus-Suppe.....            | 50            |
| Frische Pilzsuppe .....                          | 51            |
| Karotten-Kartoffel-Suppe .....                   | 52            |
| Ingwer-Karotten-Suppe.....                       | 53            |
| Gemüse-Fagioli-Suppe .....                       | 54            |
| Hühnchen-Pastinaken-Suppe .....                  | 55            |
| Butternusskürbis-Blumenkohl-Suppe .....          | 56            |
| Apfel-Granatapfel-Salat .....                    | 57            |
| Griechischer Hähnchen-Tomaten-Oliven-Salat ..... | 58            |
| Salat Aus Gerste, Petersilie und Erbsen.....     | 59            |
| Salat Aus Rucola, Wassermelone und Feta.....     | 60            |
| Rucola-Feigen-Salat .....                        | 61            |
| Gemüse-Kartoffelsalat.....                       | 62            |
| <br><b>FLEISCH .....</b>                         | <br><b>63</b> |
| Chili-Limetten-Steak .....                       | 64            |
| Rindfleischspieße mit Zwiebeln und Paprika ..... | 65            |
| Eintopf mit Rindfleisch, Tomaten und Linsen..... | 66            |
| Pikanter Rosmarin Flankensteak .....             | 67            |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Langsam Gekochte Lammhaxen mit                        |           |
| Bohnen-Gulasch .....                                  | 68        |
| Gegrilltes Zitronenhähnchen .....                     | 69        |
| Hähnchen-Tikka-Masala .....                           | 70        |
| Hähnchen-Brokkoli-Pfannengericht.....                 | 71        |
| Hähnchen mit Frischem Fenchel und Zitronenorzo ....   | 72        |
| Wurzelgemüse-Hähnchen .....                           | 73        |
| Gegrillte Hühner und Zucchini-Spieße .....            | 74        |
| Honig-Senf-Gebackener Putenbrust mit Gemüse .....     | 75        |
| <b>VEGETARISCH .....</b>                              | <b>76</b> |
| Gemüse-Ratatouille.....                               | 77        |
| Ummantelter Blumenkohlkopf.....                       | 78        |
| Zoodles mit Walnusspesto .....                        | 79        |
| Kichererbsen-Salat-Wraps mit Sellerie.....            | 80        |
| Zucchini-Boote.....                                   | 81        |
| Salat-Spieße .....                                    | 82        |
| Kurkuma Ingwer Kichererbsen Eintopf.....              | 83        |
| Mandelbutter Beeren Sandwiches.....                   | 84        |
| Schwarze Bohnen Chili.....                            | 85        |
| Gefüllte Portobello Pilze .....                       | 86        |
| <b>FISCH.....</b>                                     | <b>87</b> |
| Süßkartoffel Lachs Bowls .....                        | 88        |
| Lachs mit Ingwer-Soja-Marinade .....                  | 89        |
| Gegrillter Zitronen-Pesto-Lachs.....                  | 90        |
| Pesto-Garnelen auf Zoodles.....                       | 91        |
| Gedünsteter Kabeljau mit Tomaten-Salsa.....           | 92        |
| Sesamkrusten-Thunfischsteaks .....                    | 93        |
| Knoblauch-Butter-Garnelen-Spieße.....                 | 94        |
| Gebackener Kabeljau mit Brokkoli und Vollkornreis.... | 95        |
| Mit Honig Glasierte Garnelen.....                     | 96        |
| Gebratene Jakobsmuscheln mit Parmesankruste .....     | 97        |
| Fisch-Tacos mit Pfirsich-Salsa .....                  | 98        |
| Lachs und Spargel In Der Pfanne mit Kartoffeln .....  | 99        |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Dilliger Fisch mit Gebratenem Brokkoli.....   | 100 |
| Forelle mit Spinat.....                       | 101 |
| <br>                                          |     |
| DESSERTS .....                                | 102 |
| Schnelles Bananensorbet.....                  | 103 |
| Apfelkompott.....                             | 104 |
| Erdnussbutter-Schokoladen-Kugeln.....         | 104 |
| Pochierte Birnen .....                        | 105 |
| Gewürzte Süße Pekannüsse.....                 | 106 |
| Bananen-Haferflocken-Kekse.....               | 107 |
| Mandel-Dattel-Energiebällchen .....           | 108 |
| Kokosnuss-Heidelbeeren mit Braunem Reis ..... | 109 |
| Blaubeer-Haferflocken-Riegel .....            | 110 |
| Süßer Gewürzter Kürbis-Pudding .....          | 111 |
| <br>                                          |     |
| Schlusswort .....                             | 112 |