

<b>7</b>	<b>Liebe Leserinnen und Leser</b>
<b>8</b>	<b>Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, was ist das?</b>
<b>12</b>	<b>Richtig essen bei chronisch- entzündlichen Darmerkrankungen</b>
<b>26</b>	<b>Wichtige Nährstoffe kurz vorgestellt</b>
<b>32</b>	<b>Erste Hilfe bei typischen Symptomen</b>
<b>36</b>	<b>Ernährung bei besonderen Problemen</b>
<b>45</b>	<b>Therapeutische Hilfe aus Nahrung und Natur</b>
<b>53</b>	<b>Rezepte – reichhaltig kochen</b>
<b>55</b>	<b>Suppen und Shakes</b>
<b>71</b>	<b>Weitere Bauchschmeichler: Pürees und Breie</b>
<b>81</b>	<b>Frühstücksideen</b>
<b>89</b>	<b>Kalte &amp; warme Kleinigkeiten</b>
<b>101</b>	<b>Hauptgerichte</b>
<b>119</b>	<b>Desserts und Süßspeisen</b>
<b>125</b>	<b>Kuchen, Gebäck und Brot</b>
<b>134</b>	<b>Gut zu wissen – Adressen, die weiterhelfen</b>
<b>136</b>	<b>Rezept- und Zutatenverzeichnis</b>
<b>138</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b>
<b>139</b>	<b>Impressum</b>

◀ **Möhren-Kokos-Süppchen, S. 65**