

6 VORWORT

9 LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Leber und Gallenblase bilden ein Organsystem
- 14 Lebenswichtige Funktionen der Leber
- 18 Erkrankungen von Leber und Gallenblase

37 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 38 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe
- 46 Das richtige Gewicht
- 49 Ernährungstherapie bei Leber- und Gallenwegserkrankungen
- 70 10 Tipps für das tägliche Leben
- 72 Musterpläne

**89 60 REZEPTE – LECKER ESSEN
BEI LEBERERKRANKUNGEN**

- 90 Leckere Frühstücksideen
- 90 Früchtebrötchen
- 92 Fruchtiger Kefirshake
- 94 Sonntagsfrühstück
- 96 Vitamincocktail
- 98 Frischer Birnenquark
- 99 Schweizer Frühstück
- 100 Kräuterkäse
- 102 Rührei „Toskana“
- 104 Rucola-Hüttenkäse
- 106 Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre
- 107 Birnen-Zimt-Gelee
- 108 Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

- 110 Herzhaftes Mittagessen
- 110 Hähnchenfilet mit Kräuterkruste
- 112 Schnitzel-Zucchini-Röllchen
- 114 Hähnchen „Asia“
- 115 Grüne Rindfleischpfanne
- 116 Spinatauflauf
- 117 Thunfischsoße mit Oliven
- 118 Geschnetzeltes mit Mangold
- 120 Fischgeschnetzeltes „India“
- 122 Roter Couscous
- 123 Gebackene Polenta
- 124 Rotes Seelungensrisotto
- 126 Spaghetti à la Toskana
- 127 Süße Kartoffeln

- 128 Fischfilet „Madagaskar“
- 130 Risotto „Mamma Leone“
- 132 Tomatensoße
- 133 Exotisches Kartoffelpüree
- 134 Vegetarische Lasagne
- 136 Gemüseauflauf „Kreta“
- 138 Fruchtige Gemüsepflanze mit Serranoschinken
- 139 Zucchini „Casablanca“

- 140 **Leichte Abendessen**
- 140 Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Schinkenstreifen
- 142 Herbstsalat
- 144 Reissalat mit Mandarinen
- 146 Rucola mit Parmesanspänen
- 147 Nudelsalat „Yvonne“
- 148 Sizilianischer Vesperteller
- 149 Gebratener Spargel mit Schinkenkrustis
- 150 Gemüsetoast „Rhodos“
- 151 Zitronengrassuppe
- 152 Lauchcremesuppe
- 154 Pastinakensuppe
- 155 Artischockenbruschetta
- 156 Gefüllte Tomatenscheiben
- 157 Olivenbruschetta

**158 Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts****158 Selbstgemachter Brombeerjoghurt****159 Bananen-Grapefruit-Gelee****160 Echte Vanillesoße****161 Mangodessert****162 Winterliche Creme****164 Süßer Auflauf****166 Gugelhupf****167 Zitronenlimonade****168 Zitronenmelisse-Eistee****169 Knusperwaffeln****170 Windbeutel****172 Selbstgemachtes Fruchteis****174 ANHANG****174 Adressen****175 Register**