

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 **Herzhafte 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 Seezungenrisotto
- 126 Spaghetti à la Toscana
- 127 Süße Kartoffeln

128	Fischfilet „Madagaskar“
130	Risotto „Mamma Leone“
132	Tomatensoße
133	Exotisches Kartoffelpüree
134	Vegetarische Lasagne
136	Gemüseauflauf „Kreta“
138	Fruchtige Gemüsepfanne 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	Olivebruschetta

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