

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>NAHRUNGSMITTEL .....</b>	<b>15</b>
<i>Lachs</i> .....	17
<i>Quinoa</i> .....	18
<i>Walnüsse</i> .....	19
<i>Gerste</i> .....	20
<i>Ingwer</i> .....	21
<i>Minze</i> .....	22
<i>Heidelbeeren</i> .....	23
<i>Grünkohl</i> .....	25
<i>Tomate</i> .....	27
<i>Knoblauch</i> .....	28
<i>Avocado</i> .....	29
<i>Rote Bete</i> .....	30
<i>Die Top 25 der entzündungshemmenden Nahrungsmittel</i> .....	31
<i>Die Top 5 der bedenklichen Nahrungsmittel</i> .....	31

## FRÜHSTÜCK ..... 33

<i>Omelett mit Spinat und geräuchertem Heilbutt</i> .....	35
<i>Quinoa-Brei mit Beeren, Kiwi und Minze</i> .....	36
<i>Joghurt mit Skyr, Quinoa-Brei, Kiwi und Beeren</i> .....	39
<i>Spiegelei mit Salat aus Quinoa, Edamame-Bohnen, Tomaten und Minze</i> .....	40
<i>Avocado mit pochiertem Ei, Quinoa, Spinat und Schnittlauch</i> .....	43

## MITTAGESSEN ..... 45

<i>Salat mit warm geräucherter Makrele und Dinkelgrauen</i> .....	46
<i>Lachs mit Brunnenkresse, Mayonnaise, Dill und schwarzem Pfeffer</i> .....	49
<i>Smørrebrød mit Avocado, Tomate, Knoblauch und luftgetrocknetem Schinken</i> ..	50
<i>Hähnchensalat mit Knoblauchchips und Walnüssen</i> .....	53
<i>Tomatensalat mit Mozzarella, in Zitronensud pochiertem Hähnchenfilet und Minze</i> .....	54

## ZWISCHENMAHLZEITEN UND SNACKS ..... 57

<i>Smoothie aus Schwarzen Johannisbeeren, Ingwer, Quinoa, Erdnusscreme und Lakritze</i> .....	59
<i>Vorgekochter Brei mit Beeren und Walnüssen</i> .....	60
<i>Grüner Salat und Gemüse mit Obst und Nüssen</i> .....	63
<i>Hüttenkäse mit Avocado und Minze</i> .....	64
<i>Spitzkohlsalat mit Tomaten, Oliven, gerösteten Kürbiskernen, Feta und Minze</i> .....	67
<i>Grüner Powerdrink</i> .....	68
<i>Dattelnkugeln mit Ingwer, Lakritze und Walnüssen</i> .....	71

**ABENDESSEN . . . . . 73**

*Gebratener Lachs mit Zwiebel-Knoblauch-Spinat, Tomaten und Blumenkohl . . 74*

*Rote-Bete-Suppe mit Knoblauch, Dinkelgrauen und Schnittlauch . . . . . 77*

*Miesmuscheln mit Kohl-Pesto . . . . . 78*

*Dorsch »en papillote« mit Gemüse, Zitrone und Kräutern . . . . . 81*

*Hähnchenfilet mit Weißkohl, Curry und Kurkuma . . . . . 82*

*Hackbällchen in Currysauce mit Ingwer, Roter Bete und Dinkelgrauen . . . . . 85*

*Hähnchen-Saltimbocca mit Gerstengrauen . . . . . 86*

*Hackbeefsteak mit Salbei, gebackenen Roten Beten und Brokkoli . . . . . 89*

*Schweinefleisch mit Kohl und Kichererbsen . . . . . 90*

*Gebackene Hacksteaks mit Quinoa, Blumenkohl und Brokkoli . . . . . 93*

**Die Autoren . . . . . 94**