

VORWORT DES »FODMAP FRIENDLY«-TEAMS 8

## *Meine Geschichte – Emma Hatcher 11*

REIZDARMSYNDROM UND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN 18

DIE FODMAP-ARME KÜCHE 20

EIN GENAUERER BLICK AUF FODMAPS 22

## *Eine neue Art des Kochens 29*

MEINE VORRATSKAMMER 32

EIN PAAR HINWEISE ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES 39

GRUNDZUTATEN 42

## *Rezepte 47*

GUTEN MORGEN, SONNENSCHEIN! 49

GESUNDE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE FÜR MITTAG- UND ABENDESSEN 73

FÜR DAS NACHMITTAGSTIEF 119

FÜR BESONDERE ANLÄSSE 135

SÜSSE LECKEREIEN 171

KÖSTLICHE DESSERTS 197

BEISPIELMENÜS 220

STRESS, HÄUFIGE FRAGEN UND TIPPS 226

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND LITERATURHINWEISE 230

REGISTER 232