

INHALT

Vorwort	6	LEBERPFLEGE ENTGIFTEN UND GESUND HALTEN	40
GESUNDE LEBER – BASICS	8	Leberschützendes Detox-Food	42
Ohne Leber läuft nichts	10	Wellness für die Leber	46
Unsere leber – Speicher und Detox-Fabrik	12	Gesunder Darm	48
Ein dickes Problem	16	Experteninterview: Dr. med. Claudia Thiel	50
Fette Zeiten	18		
Rechtzeitig gegensteuern	20	DAS 2-WOCHEN- FASTENPROGRAMM	54
		Leberkur-Speiseplan	57
LEBERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG	22	REZEPTE	
Spitzenkost für die Leber	24	ZUM GENIESSEN	60
Raus aus der Kohlenhydratfalle	26	FRÜHSTÜCK	
Wertvolle Fette	28	Chia-Pudding-Bowl mit Knusper	62
Eiweiß ist der Schlüssel zum Erfolg	30	Chia-Himbeer-Bowl mit Passionsfrucht	64
Extrapower durch Mikronährstoffe	32	Quinoa-Power-Pudding mit Orangen	65
Wasser – ein Lebenselixier	34	Lila-Wunder-Bowl mit Roter Bete	66
Ran ans Fett: Low Carb	36	Müsli „Bircher Art“	68
Kampfansage an den Speck: Intervallfasten	38	Muslimischung zuckerfrei	69
		Porridge – „very British“	70

Herzhaftes Porridge-Bowl	72	Golden Latte als Start in den Tag	95
Smoothie-Bowl mit Sprossen	74	Träum-süß-Milch zum Schlafengehen	96
Eiweiß-Brötchen low carb	76	HAUPTGERICHTE VEGGIE	
Artischocken-Feta-Creme	77	Grapefruit-Salat mit Avocado-Dressing	98
Dinkelbrot mit Rote-Bete-Aufstrich	78	Sellerierösti mit Kräuterquark	100
Roggen-Smörrebröd mit Lachs und Gurke	80	Mini-Frittatas mit Tomatensalsa	101
Egg-Muffin mit Roggenvollkornbrot	82	Mangoldquiche ohne Boden	102
GETRÄNKE		Bunte Hirsepfanne mit Tofu	104
Frisches grünes Brennnesselwasser	84	Brokkoli-Möhren-Pfanne mit Tofu	105
Kraftspender-Smoothie	86	Cosy-Tempeh-Bowl	106
Löwenherz-Smoothie	87	No-Fat-Greek-Bowl	108
Detox-Wasser mit Ingwer	88	Tofu-Zoodles-Bowl	109
Gute-Laune-Power-Smoothie	90	Early-Summer-Bowl	110
PE-PA-PO-Smoothie	91	Grüne Shakshuka mit griechischem Joghurt	112
Detox-Wasser mit Gurke und Chili	92	Rote Linsensuppe	113
Detox-Tee mit Zitronengras und Ingwer	94	Indischer Eintopf mit Kichererbsen Fenchel-Apfel-Salat mit Lachstatar	114 116
		HAUPTGERICHTE FISCH	
		Nizza-Salat mit Thunfisch und Omelettstreifen	118
		Salat mit geräucherter Forelle	119
		Zucchini-Nudeln mit Pulled Kräuterlachs	120

Fisch-Bonbon mit Erbsen-Petersilien-wurzel-Püree	122
Ofen-Thunfisch auf Balsamico-Gemüse	123
Frühlings-Bowl mit Garnelen	124
Wok-Gemüse mit Spargel und Garnelen	126
Fried Rice mit Blumenkohl und Garnelen	127
HAUPTGERICHTE FLEISCH	
Caesar Salad mit Huhn und Rauchmandeln	128
Spargelgratin mit Schinken und Senf-Spiegelei	130
Blumenkohl-Tabbouleh mit scharfen Hackbällchen	132
Topinambur-Steak-Bowl	133
Chili-Hähnchen mit Rosenkohl	134
Kroatische Feuerpfanne mit Sauerkraut	136
Tandoori-Huhn auf Raita-Salat	137
Stichwort-/Rezeptregister	138
Quellenverzeichnis	143