

INHALT

Vorwort

6

GESUNDE LEBER – BASICS

Ohne Leber läuft nichts

10

Unsere Leber – Speicher
und Detox-Fabrik

12

Ein dickes Problem

16

Fette Zeiten

18

Rechtzeitig gegensteuern

20

LEBERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

22

Spitzenkost für die Leber

24

Raus aus der Kohlenhydratfalle

26

Wertvolle Fette

28

Eiweiß ist der Schlüssel
zum Erfolg

30

Extrapower durch
Mikronährstoffe

32

Wasser – ein Lebenselixier

34

Ran ans Fett: Low Carb

36

Kampfansage an den Speck:
Intervallfasten

38

LEBERPFLEGE ENTGIFTEN UND GESUND HALTEN

40

Leberschützendes Detox-Food

42

Wellness für die Leber

46

Gesunder Darm

48

Experteninterview:

Dr. med. Claudia Thiel

50

DAS 2-WOCHEN- FASTENPROGRAMM

54

Leberkur-Speiseplan

57

REZEPTE

ZUM GENIESSEN

60

FRÜHSTÜCK

Chia-Pudding-Bowl mit Knusper

62

Chia-Himbeer-Bowl
mit Passionsfrucht

64

Quinoa-Power-Pudding mit Orangen

65

Lila-Wunder-Bowl mit Roter Bete

66

Müsli „Bircher Art“

68

Müslimischung zuckerfrei

69

Porridge – „very British“

70

Herzhafte 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	114
		Fenchel-Apfel-Salat mit Lachstatar	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