

Inhalt

EINFÜHRUNG	10	Nussporridge	83
Unser Darm	14	Mandelmilchomeletten	83
Dysbiose: Wenn schädliche Bakterien überhandnehmen	15	Haselnusscreme auf Früchten	84
Das Leaky-Gut-Syndrom oder das Syndrom des durchlässigen Darmes	16	Suppen und Vorspeisen	86
Kohlenhydrate	20	Gemüsesuppe mit Räucherlachs	89
Zucker = Kohlenhydrate = Zucker	20	Wirsingsuppe	90
Fructose	24	Orientalische Kürbissuppe	90
Süßstoffe	28	Artischockensuppe	93
Resistente Stärke	32	Zucchini cremesuppe mit Ingwer	93
Fett	34	Grünkohlsuppe	94
Gesättigtes und ungesättigtes Fett	35	Frittatensuppe	94
Transfettsäuren	37	Zucchini spaghetti alla bolognese	97
Die Fettphobie	39	Karottenspaghetti	98
Das Cholesterin	44	Melanzane-Tomaten-Gratin	98
Welche Fette zum Kochen verwenden?	46	Fenchelrisotto mit Speck	101
Eiweiß	50	Frittata mit würziger Käsefonduta	101
Gewürze	54	Krapfen mit Käsefüllung	103
Die Lebensmittelampel	62	Erbsen-Pecorino-Muffins	104
Fasten	66	Belugalinsenmousse	104
REZEPTE	73	Rohren-Cordon-bleu mit Pimpinellesauce	107
Frühstück und Snacks	74	Low-Carb-Pizza	108
„Critom“-Müsli	76	Salate und Beilagen	110
Beeren-Smoothie	78	Avocado-Schiffchen mit Garnelen	114
Nussriegel	78	Quinoa-Salat	114
Kakao-Waffeln	81	Nuss-Fenchel-Salat	117
Kokos-Pancakes	81	Mango-Salat	117
		Buntes Kohlgemüse	118
		Salat „Florence“	120
		Roastbeef auf Fenchel	120

Rohschinkenröllchen	123	Ofen-Ei	171
Zucchini-Carpaccio	123	Fermentierte Speisen	172
Fenchelpasticcio	125	Sauerkraut	174
Überbackene Rohnen	125	Asian Temppeh	175
Zucchiniestreifen mediterraner Art	127	Fermentiertes Gemüse	176
Spinat mit Ingwer und Sesam	127	Kimchi	177
Gemüsefantasie mit Feta	128	Brot und Gebäck	178
Fleisch	130	Kastanienbrot	182
Hamburger in Herzform	134	Muffins mit Sesam und Honig	182
Hühnerschnitzel mit Mango	134	Sonnenblumenbrötchen	185
Truthahnröllchen mit Kürbiscreme	136	Kohlenhydratarmes Brot	186
Schweinsschnitzel mit Mandeln	138	Mandel-Leinsamen-Gebäck	188
Schweinsmedaillons im Speckmantel .	141	Mandelbrot	188
Rindssteak mit Romanesco	142	Kokos-Orangen-Cake	191
Tatar mit Avocado	144	Scones mit Sultaninen	191
Gegarte Kalbsstelze	144	Erdbeertorte	193
Rosa gebratene Rindsnuss alla Parmigiana	147	Marillenkuchen	194
Fisch	148	Mandelkuchen Low Carb	194
Lachsfilet mit Pistazien	152	Schokokuchen	197
Lachsfilet mit Nüssen	152	Nusskugeln	197
Barschfilet mediterran	155	Tiramisu	198
Kabeljaufilet mit Gemüse	157	REGISTER	200
Kabeljau in Zitronensauce	157	TIPPS	204
Schollenfilet mit Mandeln	158	WIR DANKEN	204
Garnelen mit Rohnen	158	BILDNACHWEIS	207
Gefüllte Tintenfische	161		
Eier	162		
Zwiebelfrittata	166		
Frittata mit Käse und Gemüse	166		
Ofenaugen	168		
Pochiertes Ei mit Speck und Spinat	168		
„Falsche Tramezzini“	171		