

# Inhaltsverzeichnis

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Seite                                   |     |
| Vorwort.....                            | 4   |
| Ernährung bei Divertikulitis.....       | 7   |
| Tipps.....                              | 9   |
| Das sollten Sie auch wissen.....        | 10  |
| Ballaststoffe.....                      | 11  |
| Ernährung in der Akutphase.....         | 13  |
| Rezepte Akutphase.....                  | 14  |
| Ernährung in der Einführungsphase.....  | 16  |
| Rezepte Einführungsphase.....           | 17  |
| • Säfte.....                            | 17  |
| • Suppen.....                           | 22  |
| • Herzhaftes.....                       | 30  |
| • Quark- und Puddingspeisen.....        | 37  |
| Ernährung in der chronischen Phase..... | 40  |
| • Frühstück.....                        | 42  |
| • Zwischenmahlzeiten.....               | 52  |
| • Aufläufe.....                         | 64  |
| • Gemüsevariationen.....                | 72  |
| • Kartoffelvariationen.....             | 86  |
| • Geflügel und Fisch.....               | 96  |
| • Bratlinge und Pfannkuchen.....        | 103 |
| • Suppen.....                           | 109 |
| • Salate.....                           | 117 |
| • Süßes für Zwischendurch.....          | 136 |
| Rezeptregister.....                     | 141 |
| Hinweise für den Leser.....             | 145 |
| Bildnachweise.....                      | 145 |