

INHALT

Die Schaltzentrale des Körpers	1
Die Leber als Speicherfabrik	3
<i>Über die Aufgabe und Bedeutung innerhalb des menschlichen Körpers..</i>	<i>3</i>
Faktoren, die die Leber belasten können.....	6
Gefahr Fettleber – das ist damit gemeint	11
Wie die Leber ihr Fett wegbekommt	13
<i>So ernähren Sie sich leberfreundlich.....</i>	<i>13</i>
<i>Diese Lebensmittel sollten Sie möglichst vermeiden</i>	<i>25</i>
Leberfasten Rezepte	29
Frühstück	30
<i>Porridge mit Beeren und Mandeln.....</i>	<i>31</i>
<i>Vollkornbrot mit Hüttenkäse</i>	<i>32</i>
<i>Früchtequark mit Leinöl.....</i>	<i>33</i>
<i>Rührei mit Paprika.....</i>	<i>34</i>
<i>Detox Frühstücks-Smoothie</i>	<i>35</i>
Salate	36
<i>Feldsalat mit Shiitake-Pilzen.....</i>	<i>37</i>
<i>Bulgursalat</i>	<i>38</i>
<i>Blumenkohlsalat mit Brokkoli</i>	<i>39</i>
<i>Grüner Couscous-Salat</i>	<i>40</i>
<i>Farbenfroher Geflügelsalat</i>	<i>41</i>
<i>Salat aus Rote-Bete-Nudeln an gebackenem Ziegenkäse.....</i>	<i>42</i>
Suppen	43
<i>Möhrensuppe mit Kürbis.....</i>	<i>44</i>
<i>Heilbrühe für die Leber.....</i>	<i>45</i>
<i>Suppe aus Brokkoli und Rucola</i>	<i>46</i>
<i>Tomatensuppe mit Kokosmilch.....</i>	<i>47</i>

Hauptspeisen mit Fleisch und Geflügel	48
<i>Bunte Ratatouille-Pfanne mit Hackfleisch</i>	49
<i>Hähnchenpfanne mit Buchweizen</i>	50
<i>Gemüse-Hackbällchen mit Reis und Tomatensauce</i>	51
<i>Pfannkuchen-Wraps mit Hahnchen, Sesam und Salat</i>	52
<i>Chicorée ummantelt mit Schinken, überbacken</i>	55
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	57
<i>Gebratener Lachs an sahnigem Gurkengemüse</i>	58
<i>Blumenkohlpüree mit Heilbutt</i>	59
<i>Auflauf mit Kartoffeln und Rosenkohl</i>	61
<i>Kabeljau auf Spinat</i>	63
<i>Steinbutt in italienischer Zubereitung mit Gemüse und Kartoffeln</i>	64
Vegetarische Hauptspeisen	66
<i>Mediterranes Gratin aus Gemüse</i>	67
<i>Ballchen aus Spinat und Ricotta an Tomatensauce</i>	68
<i>Leckeres Ofengemüse vom Blech</i>	70
<i>Auberginen in Tomatensauce, überbacken</i>	71
<i>Indisches Curry aus Linsen</i>	73
Vegane Hauptspeisen	75
<i>Vegane gefüllte Paprika</i>	76
<i>Vegetarische Tajine</i>	78
<i>Linsencurry mit Möhren und Brokkoli</i>	79
<i>Zucchini-Puffer aus Haferflocken</i>	80
<i>Spaghetti aus Kürbis an Tomatensauce</i>	81
Desserts	83
<i>Hafer küsst Bananen – Mus und Joghurt</i>	84
<i>Veganer Kaiserschmarrn</i>	85
<i>Schichtdessert mit Beeren, Quark und kornigem Frischkäse</i>	86
<i>Grütze mit Chiasamen und Himbeeren</i>	87
<i>Avocado-Kakao-Pudding</i>	88

Getränke	89
<i>Tee aus Artischocken</i>	90
<i>Tee aus Mariendistel</i>	91
<i>Tee aus Löwenzahn</i>	92
<i>Smoothie mit Spinat und Mandelmus</i>	93
<i>Smoothie mit Sellerie, Zitrone und Papaya</i>	94
Soßen, Cremes, Brotaufstriche und Dips	95
<i>Guacamole</i>	96
<i>Süß-saure Sauce mit Chili und Ingwer</i>	97
<i>Erfrischender Quarkdip</i>	98
<i>Gurke-Rettich-Dip mit Möhren</i>	99
<i>Frankfurter grüne Sauce</i>	100
Bonus	101
<i>Die 7-Tage-Gesundheitskur für Ihre Leber – das sollten Sie beachten</i> .	101