

INHALT

GESUND ÄLTER WERDEN 7

Vorwort	5	Frauengesundheit	26
Starkes Herz	8	Männergesundheit	36
Gesunder Darm	12	Vorsicht Fettleber!	39
Feste Knochen	15	Vorsicht Divertikulitis!	42
Diabetes vermeiden	19	Zum Umgang mit diesem Buch	48
Demenz vorbeugen	21		

START IN DEN TAG 51

Hüttenkäse mit Erdbeeren und Banane	52	Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren	76
Hafer-Porridge mit Birnen und Mandeln	54	Vermeiden Sie Stress-Essen	77
Was der Hafer kann	56	Avocadocreme mit Banane und Haferflocken	78
Haferkörner mit Himbeeren	58		
Hafer-Porridge mit Möhren und Nüssen	60	SALATE 81	
Hafer-Porridge mit Kürbis	61	Rucolasalat mit Erdbeeren und Quark	82
Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten	62	Bohnensalat mit Radieschen und Sellerie	83
Gerösteter Buchweizen mit Joghurt und Kiwi	64	Rote-Bete-Salat mit Couscous und Schafskäse	84
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?	66	Couscous-Salat mit Granatapfelkernen	86
Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade	68	Grapefruit-Fenchel-Salat mit Nüssen	88
Buchweizen-Porridge mit Walnüssen und Äpfeln	70	Maissalat mit Thunfisch und Erbsen	89
Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen	72	Heringssalat mit Sprossen	90
Orangen-Couscous mit Beerenobst	74	Decken Sie Ihren Proteinbedarf	92
Leinsamenpudding mit Kiwi	75	Hirsesalat mit Paprika und Putenschinken	93

Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse	94
Linsensalat mit Avocado und Granatapfel	96
Linsensalat mit Tomaten und roten Zwiebeln	98
Linsensalat mit Kürbis und Spinat	100
Buchweizensalat mit gebratenem Rosenkohl	102
Rotkohlsalat mit Rosinen und Möhren	104
Kichererbsensalat mit Roter Bete	106
Kichererbsensalat mit Gurke und Tomaten	108
Bohnensalat mit Paprika	109
Konserven und Tiefgekühltes – da ist auch viel Gutes dabei!	110
Maissalat mit Bohnen und Avocado	112
Gnocchi-Salat mit Lachs	114
Bowl mit Haferkörnern und Roter Bete	115
Reissalat mit Thunfisch	116
Reissalat mit Räucherlachs	118
Kürbissalat mit Avocado und Weintrauben	120
Bowl mit Hafer, Tomatensalat und Rucola	122

SUPPEN UND EINTÖPFE 125

Tomaten-Paprika-Suppe	126
Paprika-Möhren-Suppe	127
Lauchsuppe mit Kartoffeln	128

Tomaten-Reis-Suppe	129
Süßkartoffelsuppe	130
Erbsensuppe mit Minze	131
Kürbissuppe mit Kidneybohnen	132
Asia-Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch	133
Bohnensuppe mit Möhren	134
Sauerkrautsuppe	135
Soba-Nudel-Suppe mit Tofu und Pilzen	136

GEMÜSEGERICHTE 139

Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat	140
Rosenkohl-Quiche	142
Buchweizen mit gerösteten Paprikastreifen	143
Quiche mit grünen Bohnen	144
Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Schafskäse	146
Riesenbohnen mit Tomatensoße	147
Schnelle Pizza	148
Asia-Nudeln mit Erbsen und Möhren	150
Rotkohl-Apfel-Stew	151
Linsenreis »Khichdi«	152
Linsen mit Spinat und Möhren	154
Linsen mit Spiegelei und Gemüse	155
Brokkoli mit Mais und Spiegelei	156
Hähnchengulasch mit Kichererbsen und Möhren	158
Linsen mit Möhren auf Kartoffelstampf	160
Linsen mit gebratenem Gemüse	161

Linsen-Bolognese	162
Sauerkrautpuffer mit Knoblauchjoghurt	164

ZWISCHENDURCH UND HINTERHER 167

Haferkekse mit Nüssen und Datteln	168
Schoko-Avocado-Creme mit Minze	169
Schlafen Sie gut	170
Pikantes Apfelkompott mit Ingwer	172
Bananenkuchen mit Nüssen und Cranberrys	173
Himbeer-Jelly mit Quark	174
Rhabarber-Erdbeer-Streusel	175
Essen Sie richtig und ausreichend	176
Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren	178
Rote Bete mit Nüssen	180

EXTRA-PROTEINE 183

Geröstete Kichererbsen	184
Polenta-Fritten	186
Wassermelone mit Mozzarella	187
Kräftigen Sie Ihre Muskeln	188
Minipaprika mit Tomaten und Schafskäse	190
Pumpernickel mit Käse und Radieschen	192
Einkaufen, vorbereiten und kochen mit allen Sinnen	194
Birnenquark mit Zitrone und Ingwer	195

Radieschen-Buttermilch mit Kresse	196
Golden Milk	198
Hafer-Knusperknäcke	200
Trinken Sie viel Wasser	201
Erdbeermolke	204
Orangenmolke	204
Schokomolke	205
Kräuterquark	206
Harzer Käse mit Walnüssen	207
Hüttenkäsekuchen mit Himbeeren	208

ABENDS WENIGER KOHLENHYDRATE 211

Omelette mit grünem Gemüse	212
Äußerst nützlich: Bitterstoffe	214
Gebackener Wirsing mit Thymian	216
Auberginen mit Tomatenpüree	218
Achten Sie auf gute Kalorien	220
Gebratenes Pfannengemüse	222
Kasserolle mit Brokkoli und Möhren	224
Ofengemüse mit Rosmarin	226
Rote Bete mit Kürbis und Spinatpesto	228
Zucchini-auflauf mit Käsekruste	230
Gebratener Rosenkohl mit Pilzen	231
Fischeintopf »Provence«	232
Hähnchenschnitzel auf Salatmischung	233
Hähnchenkeulen mit Pilzen und Tomaten	234
Hähnchen mit Fenchel aus dem Ofen	236
Schweinefilet mit Kürbis	237
Rinderfiletspitzen mit Pilzen	238