

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

Hüttenkäse mit Erdbeeren und Banane	
Hafer-Porridge mit Birnen und Mandeln	
Was der Hafer kann	56
Haferkörner mit Himbeeren	58
Hafer-Porridge mit Möhren und Nüssen	60
Hafer-Porridge mit Kürbis	61
Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten	62
Gerösteter Buchweizen mit Joghurt und Kiwi	64
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?	66
Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade	68
Buchweizen-Porridge mit Walnüssen und Äpfeln	70
Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen	72
Orangen-Couscous mit Beerenobst	74
Leinsamenpudding mit Kiwi	75

51	Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren	76
52	Vermeiden Sie Stress-Essen	77
54	Avocadocreme mit Banane und Haferflocken	78

SALATE 81

60	Rucolasalat mit Erdbeeren und Quark	82
62	Bohnensalat mit Radieschen und Sellerie	83
64	Rote-Bete-Salat mit Couscous und Schafskäse	84
66	Couscous-Salat mit Granatapfelkernen	86
68	Grapefruit-Fenchel-Salat mit Nüssen	88
70	Maissalat mit Thunfisch und Erbsen	89
72	Heringssalat mit Sprossen	90
74	Decken Sie Ihren Proteinbedarf	92
75	Hirsosalat mit Paprika und Putenschinken	93

Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse	94	Tomaten-Reis-Suppe	129
Linsensalat mit Avocado und Granatapfel	96	Süßkartoffelsuppe	130
Linsensalat mit Tomaten und roten Zwiebeln	98	Erbsensuppe mit Minze	131
Linsensalat mit Kürbis und Spinat	100	Kürbissuppe mit Kidneybohnen	132
Buchweizensalat mit gebratenem Rosenkohl	102	Asia-Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch	133
Rotkohlsalat mit Rosinen und Möhren	104	Bohnensuppe mit Möhren	134
Kichererbsensalat mit Roter Bete	106	Sauerkrautsuppe	135
Kichererbsensalat mit Gurke und Tomaten	108	Soba-Nudel-Suppe mit Tofu und Pilzen	136
Bohnensalat mit Paprika	109		
Konserven und Tiefgekühltes – da ist auch viel Gutes dabei!	110	GEMÜSEGERICHTE 139	
Maissalat mit Bohnen und Avocado	112	Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat	140
Gnocchi-Salat mit Lachs	114	Rosenkohl-Quiche	142
Bowl mit Haferkörnern und Roter Bete	115	Buchweizen mit gerösteten Paprikastreifen	143
Reissalat mit Thunfisch	116	Quiche mit grünen Bohnen	144
Reissalat mit Räucherlachs	118	Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Schafskäse	146
Kürbissalat mit Avocado und Weintrauben	120	Riesenbohnen mit Tomatensoße	147
Bowl mit Hafer, Tomatensalat und Rucola	122	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
SUPPEN UND EINTÖPFE	125	Hähnchengulasch mit Kichererbsen und Möhren	158
Tomaten-Paprika-Suppe	126	Linsen mit Möhren auf Kartoffelstampf	160
Paprika-Möhren-Suppe	127	Linsen mit gebratenem Gemüse	161
Lauchsuppe mit Kartoffeln	128		

Linsen-Bolognese	162	Radieschen-Buttermilch mit Kresse	196
Sauerkrautpuffer mit Knoblauchjoghurt	164	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
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	ABENDS WENIGER KOHLENHYDRATE	211
Bananenkuchen mit Nüssen und Cranberrys	173	Omelette mit grünem Gemüse	212
Himbeer-Jelly mit Quark	174	Äußerst nützlich: Bitterstoffe	214
Rhabarber-Erdbeer-Streusel	175	Gebackener Wirsing mit Thymian	216
Essen Sie richtig und ausreichend	176	Auberginen mit Tomatenpüree	218
Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren	178	Achten Sie auf gute Kalorien	220
Rote Bete mit Nüssen	180	Gebratenes Pfannengemüse	222
		Kasserolette mit Brokkoli und Möhren	224
		Ofengemüse mit Rosmarin	226
EXTRA-PROTEINE	183	Rote Bete mit Kürbis und Spinatpesto	228
Geröstete Kichererbsen	184	Zucchiniauflauf mit Käsekruste	230
Polenta-Fritten	186	Gebratener Rosenkohl mit Pilzen	231
Wassermelone mit Mozzarella	187	Fischeintopf »Provenç«	232
Kräftigen Sie Ihre Muskeln	188	Hähnchenschnitzel auf Salatmischung	233
Minipaprika mit Tomaten und Schafskäse	190	Hähnchenkeulen mit Pilzen und Tomaten	234
Pumpernickel mit Käse und Radieschen	192	Hähnchen mit Fenchel aus dem Ofen	236
Einkaufen, vorbereiten und kochen mit allen Sinnen	194	Schweinefilet mit Kürbis	237
Birnenquark mit Zitrone und Ingwer	195	Rinderfiletspitzen mit Pilzen	238