

INHALT

Alles rund um den Reizdarm	1
<i>Reizdarm – Ursache und Definition</i>	3
<i>Risikofaktoren</i>	6
<i>Symptome und Beschwerden</i>	7
<i>Untersuchungs- und Diagnosemöglichkeiten</i>	10
 Ernährung bei Reizdarm: Stichwort FODMAP	15
<i>Definition FODMAP</i>	15
<i>Ernährungsweise nach FODMAP</i>	16
<i>Was ist erlaubt, was ist verboten?</i>	17
 Frühstück	23
<i>Pancakes mit Blaubeeren und Ahornsirup</i>	24
<i>Tofuwurst mit Allerlei</i>	25
<i>Hafer-Porridge mit Früchten und Joghurt</i>	26
<i>Omelett mal anders</i>	27
<i>Müslitraum mit Schokolade</i>	28
<i>Rührei</i>	29
<i>Haferfrühstück</i>	30
 Brote und Brotaufstriche	31
<i>Hafer-Bananen-Brot</i>	32
<i>Saftiges Haferbrot</i>	33
<i>Paprika-Walnuss-Aufstrich</i>	34
<i>Vegane Schokocreme</i>	35
<i>FODMAP-Brot</i>	36
<i>Dinkelweissbrot</i>	37
<i>Saftiges Knäckebrot</i>	38

<i>Low-Carb-Flohbrötchen</i>	39
<i>Brötchen aus Hirse und Möhren</i>	40
<i>Toastbrot</i>	41
Salate	42
<i>Kürbissalat mit Feta</i>	43
<i>Bratkartoffelsalat</i>	44
<i>Reissalat mit Mozzarella und Pinienkernen</i>	45
<i>Quinoasalat mit Roter Bete</i>	46
<i>Salat mit Brokkoli und Hirse</i>	47
<i>Möhrensalat</i>	48
<i>Kimchi-Salat</i>	49
<i>Hüttenkäsesalat mit Gurke und Cherrytomate</i>	50
Suppen	51
<i>Möhrensuppe</i>	52
<i>Kürbissuppe</i>	53
<i>Reissuppe</i>	54
<i>BASISCHE FENCHELSUPPE</i>	55
<i>Kürbis-Kurkuma-Suppe</i>	56
<i>Tomatensuppe</i>	57
<i>Gemüsesuppe</i>	58
<i>Möhren-Apfel-Suppe</i>	59
Hauptspeisen mit Fleisch	60
<i>Pulled Pork</i>	61
<i>Zitronenhähnchen mit Reis-Paprika-Salat</i>	62
<i>Reis mit Parmesan, Erbsen und Parmaschinken</i>	63
<i>Buntes Rahmhuhn</i>	64
<i>Kartoffelgulasch mit Putenschnitzel</i>	65
<i>Bohneneintopf mexikanischer Art</i>	66

<i>Rindfleisch-Wirsing-Topf</i>	67
<i>Chinesische Gemüsepfanne mit Rindfleischstreifen</i>	68
Hauptspeisen mit Fisch	69
<i>Fischcurry</i>	70
<i>Saibling mit Kürbisgemüse</i>	71
<i>Gedünsteter Lachs</i>	72
<i>Spinat-Crêpes mit Lachs und Avocado</i>	73
<i>Garnelenspieße</i>	74
<i>Zucchini-Fisch-Pfanne</i>	75
<i>Fischauflauf</i>	76
<i>Wurzelgemüsepüree mit Fisch</i>	77
Vegetarische Hauptspeisen	78
<i>Gedämpftes Gemüse</i>	79
<i>Tomaten-Polenta-Auflauf</i>	80
<i>Auberginen-Pasta mit Paprika</i>	81
<i>Hirse-Gemüse-Bratlinge mit Joghurt-Dip</i>	82
<i>Gemüse-Reis-Bowl</i>	83
<i>Kartoffeleintopf mit Möhren</i>	84
<i>Vegetarisches Gulasch</i>	85
<i>Auberginenlasagne</i>	86
Vegane Hauptspeisen	87
<i>Grüne Magie</i>	88
<i>Basisches Ratatouille</i>	89
<i>Gemüse-Curry-Pfanne</i>	90
<i>Asia-Pfanne mit knusprigem Tofu</i>	91
<i>Fruchtige Asia-Gemüsepfanne</i>	92
<i>Kohlrabischnitzel mit Gurkensalat</i>	93
<i>Möhrenpuffer mit Bulgur und Zaziki</i>	94
<i>Gemüse-Kartoffel-Curry</i>	95

Fingerfood und Snacks.....	96
<i>FODMAP-Proteinballs to go</i>	97
<i>Low-Carb-Gewürzcracker</i>	98
<i>Ufos aus Radieschen</i>	99
<i>Süsse FODMAP-Sommerrolle</i>	100
<i>Erdnussbutter-Schokoladen-Cookies</i>	101
<i>Zucchini-Pizza-Bites</i>	102
<i>Hirsesnack</i>	103
<i>Vegane FODMAP-Cracker</i>	104
Desserts	105
<i>Zitronenkrapfen</i>	106
<i>Käsekuchen mit Karamellsoße</i>	107
<i>Rüblikuchen</i>	108
<i>Chia-Joghurt mit Früchtepüree</i>	109
<i>Schokokuchen</i>	110
<i>Kokos-Limonen-Panna-Cotta</i>	111
<i>Polenta mit roten Beeren</i>	112
<i>Pancakes aus Reismehl</i>	113
Getränke	114
<i>Lavendel-Limonade (ungesüsst)</i>	115
<i>Waldbeer-Fruchtshake</i>	116
<i>Kürbis-Chai-Latte</i>	117
<i>Grüner Smoothie mit Kefir</i>	118
<i>Erdbeer-Bananen-Shake</i>	119
<i>Wild Berry Dream</i>	120
<i>Himbeer-Mojito (alkoholfrei)</i>	121
<i>Ipanema (alkoholfrei)</i>	122