

Stichwortverzeichnis

A

Abendritual 84
 Achtsamkeitsübung 85
 Adiponektin 20
 Aggression 82
 Ahornsirup 23, 27
 Alkohol 61, 83
 Alzheimer 59
 Antibabypille 16
 Antibiotika 44
 Antioxidantien 77
 Arachidonsäure 54
 Arteriosklerose 19, 74
 Arthralgie 74
 Arthritis 74
 Arthrose 74
 Ausdauertraining 29, 82
 Avocado 77

B

Bakterien 43, 46, 47, 59, 64,
 65, 66
 Ballaststoffe 23, 28, 46, 66
 Bananen 27
 Bauchumfang 18, 19
 Bewegung 29, 69, 79, 82
 Birkenzucker 26
 Bisphenol A 17
 Bitterstoffe 68
 Blutdruck 79
 Bluthochdruck 15, 19, 44
 Blutzucker 20, 23, 26
 Blutzuckerspiegel 47
 Body-Mass-Index 18
 Brustkrebs 37, 43, 44
 Brustspannen 13, 35, 65
 Bursitis 74
 Butter 53

C

Catechine 59
 Cholesterin 20, 44
 Cortisol 82

D

Danadzein 36
 Dankbarkeit 85
 Darm 64
 Darmbakterien 64, 66
 Darmentzündung 47
 Darmflora 24, 64
 Darmträgheit 67

Demenz 24
 Depression 82
 Dextrose 23
 Diabetes 15, 19, 40
 Dopamin 23
 Dysbiose 65

E

EGCG 59
 Eisen 75
 Eisprung 12
 Energiebilanz 18
 Energiedichte 28
 Entzündungsfaktoren 19
 Epigallocatechingallat 59
 Equol 36
 Ernährungsverhalten 33
 Erythrit 26
 Essstörung 25

F

Fasten 21
 Fermentiertes 66
 Fernsehen 84
 Fertigprodukte 23
 Fett 52, 77
 Fettdepot 21
 Fettgewebe 19
 Fettleber 23
 Fettmuster 18
 Fettreduktion 55
 Fettsäuren
 – einfach ungesättigte 54
 – gesättigte 53
 – mehrfach ungesättigte 54
 Fisch 46
 Fleisch 44, 53
 Follikel 12
 Fructosesirup 23
 FSH 12, 35

G

Gamma-Aminobuttersäure 83
 Gebärmutterschleimhaut 12
 Gefäße 77
 Gelbkörper 12
 Gelbkörperhormon 12, 13, 43,
 83
 Gelenke 69, 74
 Genistein 36
 Gentechnik 36
 Geschlechtsverkehr 44

Gesundheitscheck 20, 78, 79
 Getränke 58
 Gewichtszunahme 13, 15, 19,
 24, 35, 77, 80
 Gicht 74
 Glykämische Last 22
 Glykämischer Index 22
 Granatapfel 41
 Grundumsatz 18, 29
 grüner Tee 58, 78

H

Hashimoto-Thyreoiditis 40
 Haut 14
 Herbizide 17
 Herzerkrankungen 37, 60, 77
 Herzinfarkt 15, 19, 74
 Hirnanhangsdrüse 13
 Hitzewallungen 13, 14, 15, 35,
 43, 44, 50, 58, 61, 80, 84
 Honig 23, 27
 Hormon 12
 Hormone
 – ersetzen 14
 – Körperform 18
 – normaler Zyklus 12
 – Östrogene 14
 – pflanzlich 15
 – synthetisch 15
 – Veränderung 13
 hormonelle Disruptoren 16
 Hormonersatztherapie 34
 Hüftgold 19
 Hülsenfrüchte 48

I

Indol-3-Carbinol 43
 Insektizide 17
 Insulin 20
 – Aufgaben 21
 – Beeinflussung 22
 – Erhöhung 23
 Intervallfasten 24, 83
 Isoflavone 36

K

Kaffee 58
 Kalzium 40, 41, 48, 56, 64, 69,
 70, 71, 72, 73, 74, 75, 78
 Kneippen 79
 Knochen 69
 Knochenstoffwechsel 40

Kohl 43, 72
 Kokosöl 53
 Konzentrationsfähigkeit 40
 Kosmetika 17
 Kräutertee 61
 Krebs 41, 43, 44, 59
 Kurkuma 75

L

Lebensmittelindustrie 24
 Leber 23
 Leinsamen 56
 Leistungsumsatz 18, 29
 LH 12, 35
 Lichtschutzfaktor 71
 Lignane 41
 Lipase 60
 Lycopin 78

M

Magnesiumcitrat 67
 Maltodextrin 23
 Melatonin 65, 84
 Menopause 12
 Menstruation 13
 Mikrobiom 24, 65
 Mikronährstoffe 28
 Milch 16
 Mineralstoffe 58, 75, 78
 Miso 36

N

Nahrungsergänzung 69, 75, 78
 Nüsse 56

O

Olivöl 54, 77
 Omega-3-Fettsäuren 54, 75,
 77, 78
 Omega-6-Fettsäure 54
 orthomolekulare Medizin 75
 Osteoporose 58, 69
 Östrogen 74
 Östrogene
 – Ausgleich 35
 – Ballaststoffe 47
 – Dysbiose 65
 – Ersatz 15
 – Gebärmutter 12
 – Herz 77
 – Mangel 13
 – Schutz 28

Oxalat 71

P

Parabene 17
 Parkinson 59
 Perimenopause 13
 Pfefferminzöl 74
 Phosphate 70
 Phthalate 17
 Phytohormone 34
 PhytoSERMs 35
 Postmenopause 14
 Prämenopause 13
 Progesteron 12, 34, 83

Q

Quarkumschlag 75

R

Rohkost 50, 83
 Rohrohrzucker 27

S

Saccharose 23
 Samen 56
 Sättigung 28

Schilddrüsen 44
 Schlafmangel 82, 84
 Schlafstörungen 13, 14, 15, 61,
 65, 83, 88
 Schlaganfall 19, 24
 Schleimhaut 14
 Schrittzähler 29
 Schwangerschaft 13
 Schweißausbrüche 50, 61, 80
 Schwingring 18
 Selen 59
 Serotonin 65, 82
 Sexualhormone 69
 Sojabohne 36
 Sojaprodukte 38
 Sonnenlicht 82
 Steroidhormon 52
 Steuerungshormon 12
 Stevia 26
 Stickstoffmonoxyd 60
 Stimmungsschwankungen 14,
 15, 43, 65, 80
 Stimmungstief 13, 82
 Stress 84
 Superfood 72

Süßstoff 24

T

Teesorten 60
 Tempeh 36, 39
 Tofu 39
 Transfette 53
 Trinkwasser 16
 Tryptophan 65, 83

U

Übersäuerung 70
 Unverträglichkeiten 40
 UV-Index 71

V

vegetarische Ernährung 44
 Verstopfung 67
 Vitamin B12 75
 Vitamin D 40, 71
 Vitamin K 74
 Völlegefühl 67
 Vollrohrzucker 27

W

Wassereinlagerung 13, 35

Wechseljahre 7

– Ernährung 33
 – Gewichtszunahme 18
 – Hormone 12
 – Intervallfasten 25
 – Körperform 18
 – Mikrobiom 65
 – Osteoporose 69
 – Veränderung 12

X

Xylit 26

Y

Yamswurzel 34
 Yoga 29, 86

Z

Zucker 23
 Zuckeralternativen 26
 Zutatenliste 24
 Zyklus 12
 Zyklusstörungen 65

Rezeptregister

A

- Algensalat mit Sesam 119
- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 103

Apfel

- Apfelkuchen mit Cranberries 185
- Apfel-Walnuss-Muffins 182
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Frühstücksbulgur mit Äpfeln und Mandeln 101
- Matjestatar auf Vollkornbrot 116

Auberginen

- Auberginen mit Feta-Joghurt 147
- Schoko-Auberginen mit gerösteten Pinienkernen 169

Avocado

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 103
- Avocadofrischkäse mit Sprossen 119
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 105
- Brombeer-Trifle 164
- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 135
- Ciabatta mit Avocado-Hollandaise 98
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Guacamole mit Sardinen 113
- Schokopudding 164
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 143

B

Bananen

- Bananen-Grapefruit-Quark mit Kurkuma 169
- Brombeer-Nicecream 172
- Energiebällchen mit Cranberries 166
- Frühstückspudding 97
- Kardamom-Zimt-Nicecream 172

Birnen

- Birne Helene 163
- Birnen-Walnuss-Kuchen 182
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Grünkohl-Birnen-Smoothie 96

- Grünkohl mit Birnen, Bohnen und Speck 148
- Leinsamenpudding mit Obst 166
- Rosenkohl-Birnen-Salat 119
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 105

Bohnen

- Bohnen-Fenchel-Dip 113
- Bohnen-Hafer-Frikadellen mit Zucchini-Joghurt-Dip 132
- Bohnen-Schokocookies 185
- Bohnen-Schoko-Mousse 104
- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 135
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 156
- Grüne Bohnen mit Tempeh 138
- Grünkohl mit Birnen, Bohnen und Speck 148
- Spinat-Bohnen-Curry 132
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 143

Brokkoli

- Brokkoli-Eier-Salat 114
- Brokkoli-Linsen-Ofensalat 9
- Brokkolisalat mit Hähnchen, Tomaten und Haselnüssen 115
- Brokkoli-Tatar mit Roter Bete 111
- Graupensuppe mit Fenchel und Brokkoli 123
- Knuspriger Vollkorn-Brokkolifladen 136
- Lauch-Brokkoli-Suppe 124
- Nudelsalat mit Brokkoli-Erbsen-Pesto 107

Brombeeren

- Brombeer-Nicecream 172
- Brombeer-Trifle 164
- Brot mit Kichererbsenaufstrich 116
- Brownies 165

C

Champignons

- Brokkoli-Eier-Salat 114
- Lachsfrikadellen-Pilzburger 158

Chicorée

- Chicorée-Tarte-Tatin mit Orangenkaramell 146
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Granatapfel
 - Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Schafskäse 137

Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen

- Bohnen 135
- Ciabatta mit Avocado-Hollandaise 98

D

- Deftige Eiermuffins 100

Dinkel

- Birnen-Walnuss-Kuchen 182
- Dinkelbrötchen 184
- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 128
- Himbeer-Dinkel-Muffins mit Knusper 101
- Knuspriger Vollkorn-Brokkolifladen 136
- Linsenbratlinge mit Joghurtdip 141
- Quark-Pancakes mit Pfirsich 104
- Rotkohlbrot 181
- Süßkartoffel-Schupfnudeln mit Sauerkraut 130
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 143

E

Edamame

- Bratreis mit Edamame 138
- Edamame-Gurken-Salat mit Kräuter-Miso-Dressing 114

Eier

- Brokkoli-Eier-Salat 114
- Brownies 165
- Ciabatta mit Avocado-Hollandaise 98
- Deftige Eiermuffins 100
- Eierbrot mit Kresse 98
- Kässpätzle 133
- Leinsamenbrot 179
- Rührei auf Vollkornbrot 104
- Thunfischfrikadellen mit Rucola-Kräuter-Salat 161
- Endivien-Kohl-Salat 118

- Energiebällchen mit Cranberries 166

- Entenbrust und Wirsing mit Orangensauce 148

Erbsen

- Blattspinat
 - Frittata mit Erbsen und Spinat 9
- Erbsensuppe mit Minze 121
- Gemüsesuppe 51
- Kalte Erbsensuppe mit Matcha-Sahne 121
- Nudelsalat mit Brokkoli-Erbsen-Pesto 107
- Erdbeer-Rhabarber-Muffins 185

F

- Falafel 145
- Feldsalat mit Feta und Granatapfel 118

Fenchel

- Bohnen-Fenchel-Dip 113
- Fenchel-Salat mit Halloumi 113
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Graupensuppe mit Fenchel und Brokkoli 123
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 144

Fisch

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 105
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 156
- Guacamole mit Sardinen 113
- Kabeljau mit Orangen-Haselnuss-Kruste 159
- Lachsfrikadellen-Pilzburger 158
- Linsen-Sardellen-Salat 118
- Matjestatar auf Vollkornbrot 116
- Mediterrane Fischsuppe 122
- Pancakes mit Räuchermakrele 105
- Pizza mit Thunfischboden und Artischocken 158
- Saibling mit Artischockensalat 159
- Schmorgurken mit Lachs 161
- Thunfischfrikadellen mit Rucola-Kräuter-Salat 161

Flammkuchen mit Rucola 145

Fleisch

- Lammhackbällchen mit Kichererbsen und Tomaten 151
- Libanesisches Lamm-Spinat-Ragout 155
- Wildschwein-Medaillons mit Walnusskruste und Granatapfelsauce 154
- Flohsamenschalen 179
- Frittata mit Erbsen und Spinat 9
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Frühstücksbulgur mit Äpfeln und Mandeln 101
- Frühstückspudding 97

G

Geflügel

- Brokkolisalat mit Hähnchen, Tomaten und Haselnüssen 115
- Entenbrust und Wirsing mit Orangensauce 148
- Geschmorte Hähnchenkeulen mit Nüssen 151
- Hähnchen mit Salbeibohnen 150
- Gefüllter Kürbis mit Ziegenquark 127
- Gegrillte Grapefruit mit Joghurt 171
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 156
- Gemüsesuppe 51
- Geröstete Sojabohnen 110
- Gersten-Nuss-Creme 166
- Geschmorte Hähnchenkeulen mit Nüssen 151
- Goldene Milch 76

Granatapfel

- Apfel-Walnuss-Muffins 182
- Brokkolisalat mit Hähnchen, Tomaten und Haselnüssen 115
- Brokkoli-Tatar mit Roter Bete 111
- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Schafskäse 137
- Endivien-Kohl-Salat 118
- Feldsalat mit Feta und Granatapfel 118
- Frühstückspudding 97

- Gefüllter Kürbis mit Ziegenquark 127
- Ingwer-Granatapfel-Saft 42
- Linsen-Sardellen-Salat 118
- Melonen-Granatapfel-Eis am Stiel 165
- Mousse au Chocolat mit Granatapfelkompott 168
- Quinoa-Milchreis 173
- Rosenkohl-Birnen-Salat 119
- Sommerlicher Hirseporridge 8
- Süßkartoffel-Kokos-Suppe 122
- Wildschwein-Medaillons mit Walnusskruste und Granatapfelsauce 154
- Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 140

Granola 100

Grapefruit

- Bananen-Grapefruit-Quark mit Kurkuma 169
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Gegrillte Grapefruit mit Joghurt 171
- Graupenrisotto mit Spargel 129
- Graupensuppe mit Fenchel und Brokkoli 123
- Grüne Bohnen mit Tempeh 138

Grünkohl

- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 128
- Grünkohl-Birnen-Smoothie 96
- Grünkohl mit Birnen, Bohnen und Speck 148
- Grünkohlsalat mit Tahindressing 45
- Grüntee-Panna-cotta 173
- Grüntee-Zitrus-Sorbet 173
- Guacamole mit Sardinen 113

H

Haferflocken

- Apfel-Walnuss-Muffins 182
- Birnen-Walnuss-Kuchen 182
- Bohnen-Hafer-Frikadellen mit Zucchini-Joghurt-Dip 132
- Hafer-Walnuss-Kekse 177
- Himbeer-Dinkel-Muffins mit Knusper 101
- Himbeersmoothie 96
- Hähnchen mit Salbeibohnen 150

Heidelbeeren

- Heidelbeer-Quark-Auflauf 174
- Heidelbeerquark mit Nüssen 97
- Pancakes mit Heidelbeeren 95
- Wackelpudding mit frischen Beeren 174
- Heiße Schokolade 174
- Himbeeren**
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Himbeer-Dinkel-Muffins mit Knusper 101
- Himbeereis 172
- Himbeer-Sahne-Torte 187
- Himbeersmoothie 96
- Quark-Himbeer-Auflauf 171
- Wackelpudding mit frischen Beeren 174
- Hüttenkäsebrötchen 184

J

Joghurt

- Auberginen mit Feta-Joghurt 147
- Brokkoli-Eier-Salat 114
- Gegrillte Grapefruit mit Joghurt 171
- Heidelbeerquark mit Nüssen 97
- Himbeer-Dinkel-Muffins mit Knusper 101
- Libanesisches Lamm-Spinat-Ragout 155
- Overnight-Müsli 97
- Röstgemüse-Linsen-Bowl mit Joghurt-Zitronen-Sauce 128
- Rotkohlbrot 181

K

- Kabeljau mit Orangen-Haselnuss-Kruste 159
- Kalte Erbsensuppe mit Matcha-Sahne 121
- Kardamom-Zimt-Nicecream 172
- Kartoffeln**
- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Schafskäse 137
- Kartoffelpizza mit Pfifferlingen, Mangold und Schinken 153
- Kartoffel-Rosenkohl-Tarte 135
- Käsekuchen 186
- Käse-Quark-Pizzabrötchen 184
- Kässpätzle 133

Kichererbsen

- Brot mit Kichererbsenaufstrich 116
- Falafel 145
- Kichererbsen-Cashew-Waffeln 165
- Kichererbsencurry 138
- Lammhackbällchen mit Kichererbsen und Tomaten 151
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 144
- Kirsch-Quark-Kuchen 186
- Knuspriger Vollkorn-Brokkolifladen 136

Kohl

- Gemüsesuppe 51
- Rotkohlbrot 181

Kohlrabi

- Gemüsesuppe 51

Kürbis

- Gefüllter Kürbis mit Ziegenquark 127

Kürbiskerne

- Endivien-Kohl-Salat 118
- Grünkohlsalat mit Tahindressing 45
- Kürbiskernbrot 178
- Nüsse
- Heidelbeerquark mit Nüssen 97, 100
- Quark-Eiweiß-Brot 178
- Rotkohlbrot 181
- Schmorurken mit Lachs 161

Kurkuma

- Bananen-Grapefruit-Quark mit Kurkuma 169
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Frühstücksbulgur mit Äpfeln und Mandeln 101
- Goldene Milch 76
- Kässpätzle 133
- Kichererbsencurry 138
- Kurkuma-Ingwer-Shot 108
- Möhren-Sesam-Cracker 110
- Süßkartoffel-Kokos-Suppe 122
- Süßkartoffel-Schupfnudeln mit Sauerkraut 130

L

- Lachsfrikadellen-Pilzburger 158
- Lammhackbällchen mit Kichererbsen und Tomaten 151

Lauch

- Lauch-Brokkoli-Suppe 124
- Rote-Linsen-Suppe 124

Leinsamen

- Apfel-Walnuss-Muffins 182
- Fruchtiger Quarksmoothie 96
- Frühstückspudding 97
- Granola 100
- Kürbiskernbrot 178
- Leinsamenbrot 179
- Leinsamenmehlbrötchen 179
- Möhren-Sesam-Cracker 110
- Pancakes mit Räuchermakrele 105
- Quark 178
- Quark-Ei-Brot 179
- Rotkohlbröt 181
- Rührei auf Vollkornbrot 104
- Schokopudding 164
- Leinsamenpudding mit Obst 166
- Libanesisches Lamm-Spinat-Ragout 155

Linsen

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 103
- Brokkoli-Linsen-Ofensalat 9
- Linsenbratlinge mit Joghurt dip 141
- Linsen-Sardellen-Salat 118
- Röstgemüse-Linsen-Bowl mit Joghurt-Zitronen-Sauce 128
- Rote-Linsen-Suppe 124
- Shakshuka mit Roter Bete 98
- Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 140
- Zoodles mit Linsenbolognese 133

M**Mandeln**

- Brownies 165
- Energiebällchen mit Cranberries 166
- Falafel 145
- Frühstücksbulgur mit Äpfeln und Mandeln 101
- Granola 100
- Himbeer-Dinkel-Muffins mit Knusper 101
- Kürbiskernbrot 178
- Leinsamenpudding mit Obst 166
- Mandel-Kokos-Pralinen 164
- Möhrenbrot 178

- Möhren-Mandel-Aufstrich 116
- Nüsse
 - Heidelbeerquark mit Nüssen 97
- Quark-Ei-Brot 179
- Quark-Eiweiß-Brot 178
- Matjestatar auf Vollkornbrot 116
- Mediterrane Fischsuppe 122
- Melonen-Granatapfel-Eis am Stiel 165
- Misosuppe mit Shiitake und Tofu 124

Möhren

- Bohnen-Hafer-Frikadellen mit Zucchini-Joghurt-Dip 132
- Endivien-Kohl-Salat 118
- Linsenbratlinge mit Joghurt dip 141
- Möhrenbrot 178
- Möhren-Mandel-Aufstrich 116
- Möhren-Sesam-Cracker 110
- Rote Bete
 - Röstgemüse-Linsen-Bowl mit Joghurt-Zitronen-Sauce 128

- Rote-Bete-Suppe 123
- Rote-Linsen-Suppe 124
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 144
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 143
- Zoodles mit Linsenbolognese 133
- Mousse au Chocolat mit Granatapfelkompott 168

N**Nudeln**

- Nudelsalat mit Brokkoli-Erbsen-Pesto 107

Nüsse

- Apfel-Walnuss-Muffins 182
- Auberginen mit Feta-Joghurt 147
- Birne Helene 163
- Birnen-Walnuss-Kuchen 182
- Bohnen-Hafer-Frikadellen mit Zucchini-Joghurt-Dip 132
- Endivien-Kohl-Salat 118
- Fenchel-Radieschen-Salat mit Halloumi 113
- Fruchtiger Chicoréesalat 115
- Gersten-Nuss-Creme 166
- Geschmorte Hähnchenkeulen mit Nüssen 151

- Granola 100
- Graupenrisotto mit Spargel 129
- Grünkohl mit Birnen, Bohnen und Speck 148
- Hafer-Walnuss-Kekse 177
- Heidelbeerquark mit Nüssen 97
- Kabeljau mit Orangen-Haselnuss-Kruste 159
- Paprika-Walnuss-Aufstrich 111
- Rosenkohl-Birnen-Salat 119
- Überbackener Rosenkohl mit Nüssen 144
- Walnuss-Quark-Dessert 171
- Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker 110
- Wildschwein-Medaillons mit Walnusskruste und Granatapfelsauce 154

O

- Overnight-Müsli 97

P

- Pancakes mit Heidelbeeren 95
- Pancakes mit Räuchermakrele 105

Paprika

- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 135
- Deftige Eiermuffins 100
- Guacamole mit Sardinen 113
- Paprika-Hüttenkäse 111
- Paprika-Walnuss-Aufstrich 111
- Pizza mit Thunfischboden und Artischocken 158
- Porridge 8

Q

- Quark 178
- Bananen-Grapefruit-Quark mit Kurkuma 169
- Frühstückspudding 97
- Heidelbeer-Quark-Auflauf 174
- Heidelbeerquark mit Nüssen 97
- Himbeereis 172
- Käse-Quark-Pizzabrötchen 184
- Kirsch-Quark-Kuchen 186
- Kürbiskernbrot 178
- Lammhackbällchen mit Kichererbsen und Tomaten 151

- Quark-Ei-Brot 179
- Quark-Eiweiß-Brot 178
- Quark-Himbeer-Auflauf 171
- Quark-Pancakes mit Pfirsich 104
- Walnuss-Quark-Dessert 171
- Quinoa-Milchreis 173

R**Rosenkohl**

- Kartoffel-Rosenkohl-Tarte 135
- Rosenkohl-Birnen-Salat 119
- Überbackener Rosenkohl mit Nüssen 144

- Röstgemüse-Linsen-Bowl mit Joghurt-Zitronen-Sauce 128

Rote Bete

- Brokkoli-Tartar mit Roter Bete 111
- Röstgemüse-Linsen-Bowl mit Joghurt-Zitronen-Sauce 128
- Rote-Bete-Suppe 123
- Rote-Linsen-Suppe 124
- Rotkohlbröt 181
- Rührei auf Vollkornbrot 104

S

- Saibling mit Artischockensalat 159

Schinken

- Deftige Eiermuffins 100
- Kartoffelpizza mit Pfefferlingen, Mangold und Schinken 153
- Schmorgurken mit Lachs 161
- Schoko-Auberginen mit gerösteten Pinienkernen 169
- Schokoladen-Cupcakes mit Frischkäsefrosting 187
- Schokopudding 164
- Shakshuka mit Roter Bete 98

Soja

- Bohnen-Schoko-Mousse 104
- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 128
- Edamame
 - Edamame-Gurken-Salat mit Kräuter-Miso-Dressing 114
- Erbsensuppe mit Minze 121
- Frühstücksbulgur mit Äpfeln und Mandeln 101
- Geröstete Sojabohnen 110
- Gersten-Nuss-Creme 166
- Granola 100

- Grüne Bohnen mit Tempeh 138
- Himbeersmoothie 96
- Kichererbsen-Cashew-Waffeln 165
- Knuspriger Vollkorn-Brokkolifladen 136
- Misosuppe mit Shiitake und Tofu 124
- Mousse au Chocolat mit Granatapfelkompott 168
- Overnight-Müsli 97
- Quark-Ei-Brot 179
- Spitzkohl mit Tofu-Zitronen-Sauce 129
- Süßkartoffel-Schupfnudeln mit Sauerkraut 130
- Tempeh-Sandwich 108
- Sommerlicher Hirseporridge 8
- Spinat**
- Libanesisches Lamm-Spinat-Ragout 155
- Spinat-Bohnen-Curry 132

Spitzkohl

- Endivien-Kohl-Salat 118
- Spitzkohl mit Tofu-Zitronen-Sauce 129

Süßkartoffel

- Süßkartoffel-Kokos-Suppe 122
- Süßkartoffel-Schupfnudeln mit Sauerkraut 130
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 144

T

- Tempeh-Sandwich 108
- Thunfischfrikadellen mit Rucola-Kräuter-Salat 161

Tomaten

- Auberginen mit Feta-Joghurt 147
- Brokkoli-Eier-Salat 114
- Brokkolisalat mit Hähnchen, Tomaten und Haselnüssen 115

- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 135
- Dickmilch-Kaltschale 108
- Hähnchen mit Salbeibohnen 150
- Kartoffelpizza mit Pfifferlingen, Mangold und Schinken 153
- Kichererbsencurry 138
- Lachsfrikadellen-Pilzburger 158
- Lammhackbällchen mit Kichererbsen und Tomaten 151
- Mediterrane Fischsuppe 122
- Saibling mit Artischockensalat 159
- Thunfischfrikadellen mit Rucola-Kräuter-Salat 161
- Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker 110
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 143

U

- Überbackener Rosenkohl mit Nüssen 144

V

- Vollkorn-Roggenbrot 180

W

- Wackelpudding mit frischen Beeren 174
- Walnuss-Cracker 110
- Walnuss-Quark-Dessert 171
- Wildschwein-Medaillons mit Walnussskruste und Granatapfelsauce 154

Wirsing

- Entenbrust und Wirsing mit Orangensauce 148
- Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 140

Z

- Zoodles mit Linsenbolognese 133