

Rezeptverzeichnis

A

- Apfelstrudel 127
- Auberginen-Tomaten-Türmchen mit Basilikumschaum 104

B

- Bauernfrühstück 102
- Beeren-Kokos-Kuchen 128
- Birchermüsli 80
- Bohnen, gebackene weiße 106
- Bratwurst mit Gemüsecurry 118
- Brotsalat, italienischer 97

C

- Champignon-Zwiebel-Pfanne 102
- Chili con Carne 119
- Curry-Dattel-Dip 88

D

- Djuvec-Reis mit Chorizo 115

E

Eier 44

- Bauernfrühstück 102
- Gemüsetortilla 101
- Herzhafte Low Carb Muffins 86
- Shakshuka 81
- Strammer Max 83
- Entenbrust mit Rotkohlsalat, gegrillte 118
- Erbsenhummus 89
- Erbsensuppe 91

F

- Feta, gebackener 106

Fisch 43

- Fischsuppe, Mallorquinische 92
- Gebratenes Zanderfilet auf Belugalinsen 124
- Heringstipp 97
- Labskaus mit Matjes 125
- Lachsbrötchen mit Honig-Senf-Sauce 82
- Früchtemüsli mit Sojaflocken 80

G

Geflügel

- Gefüllte Hähnchenschenkel vom Grill 113
- Gegrillte Entenbrust mit Rotkohlsalat 118
- Hähnchenleber auf Fenchel-Orangen-Salat 121
- Hähnchenpfanne mit gekochtem Hafer 120

Gemüse 38

- Bratwurst mit Gemüsecurry 118
- Gemüseomelett 82
- Gemüsespaghetti mit Kofte 114
- Gemüsetortilla 101
- Graupen-Gemüse-Risotto 107
- Herzhafte Low-Carb-Muffins 86

- Guacamole 87

H

Hackfleisch

- Chili con Carne 119
- Paprika-Hackfleisch-Pfanne 121
- Schichtkohl 116
- Spaghetti bolognese 123

Hafer 40

- Bircher Müsli 80
- Haferfrikadellen 103
- Hafer-Mandel-Kekse 86
- Hafermüsli mit Beeren 79
- Hähnchenpfanne mit gekochtem Hafer 120
- Hähnchenleber auf Fenchel-Orangen-Salat 121
- Hähnchenpfanne mit gekochtem Hafer 120
- Hähnchenschenkel vom Grill, gefüllte 113
- Heringstipp 97
- Hülsenfrüchte 42
- Chili con Carne 119
- Erbsenhummus 89
- Erbsensuppe 91
- Gebackene weiße Bohnen 106
- Gebratenes Zanderfilet auf Belugalinsen 124

- Geröstete Kichererbsen 85
- Kichererbsenletscho 108
- Linsensalat 98
- Rote-Linsen-Pasta mit Tomatensauce und Würstchen 123
- Rote-Linsen-Suppe 95
- Schokoladenkuchen 129

I

- Italienischer Brotsalat 97

K

Kartoffeln

- Basischer Kartoffelsalat 98
- Bauernfrühstück 102
- Gemüsetortilla 101
- Kartoffelsalat, basischer 98
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark 103

- Kichererbsen, geröstete 85

- Kichererbsenletscho 108

- Knoblauchdip 88

Kohl

- Gegrillte Entenbrust mit Rotkohlsalat 118
- Schichtkohl 116
- Weißkrautsalat 99

L

- Labskaus mit Matjes 125

- Lachsbrötchen mit Honig-Senf-Sauce 82

- Lachsfilet auf Ofengemüse, gegrilltes 124

- Lammkeule, gegrillte 115

- Linsensalat 98

- Low-Carb-Muffins, herzhafte 86

O

- Oliven in Tomatensauce 107

P

- Paprika-Hackfleisch-Pfanne 121
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark 103

Pilze

- Champignon-Zwiebel-Pfanne 102

R**Rindfleisch**

- Tafelspitz 116

Rote Bete

- Labskaus mit Matjes 125

Rote Linsen

- Rote-Linsen-Pasta mit Tomatensauce und Würstchen 123
- Rote-Linsen-Suppe 95

S

- Salsa Roja 89
- Schichtkohl 116
- Schokoladenkuchen 129
- Shakshuka 81
- Soljanka 94
- Spaghetti bolognese 123
- Strammer Max 83

T

- Tafelspitz 116
- Toast Napoli 83

Tomaten

- Auberginen-Tomaten-Türmchen mit Basilikumschaum 104
- Chili con Carne 119
- Gebackene weiße Bohnen 106
- Guacamole 87
- Italienischer Brotsalat 97
- Kichererbsenletscho 108
- Oliven in Tomatensauce 107
- Paprika-Hackfleisch-Pfanne 121
- Rote-Linsen-Pasta mit Tomatensauce und Würstchen 123
- Shakshuka 81
- Spaghetti bolognese 123
- Toast Napoli 83
- Tomatenketchup 87
- Tomatensalat 99
- Tomatensuppe del Papa 95
- Vollkornpizza 111

V**Vollkorn**

- Apfelstrudel 127
- Beeren-Kokos-Kuchen 128
- Spaghetti bolognese 123
- Vollkornbrot mit Fruchtaufstrich 81
- Vollkorn-Dinkelbrot 130
- Vollkornpizza 111
- Vollkornwaffeln 129
- Zwetschkengucken 128

W

- Weißkrautsalat 99

Wurst

- Bratwurst mit Gemüsecurry 118
- Rote-Linsen-Pasta mit Tomatensauce und Würstchen 123
- Soljanka 94

Z

- Zanderfilet auf Belugalinsen, gebratenes 124
- Zwetschkengucken 128

Stichwortverzeichnis

A

- Alkohol 44
- Alpha-Linolensäure 35
- Arm-Curl 66
- Ausdauertraining 58

B

- Ballaststoffe 26, 27, 38, 39, 51, 123
- Beta-Glucan 40
- Blutzucker 17, 41, 123
- Blutzuckerspiegel 20, 24, 25, 29, 35, 39, 40
- messen 132

C

- CGM. Siehe Geweblukosemessung

D

- DIAAS-Index 34
- Diabetes
- Entstehung 17, 18

- Ernährung 23
- HbA1c-Werte 20
- heilen 13
- Lebensmittel 38
- Symptome 17
- Diabetes mellitus 16
- Diabetes Typ 1 16
- Diabetes Typ 2 16
- Docosahexaensäure 35

E

- Eicosapentaensäure 35
- Eiweiß 29
- Bedarf berechnen 29
- Kombinationen 34
- Erektionsstörungen 70
- Ernährung
- basische 52
- ketogene 48
- Low-Carb- 48
- Low-Fat- 48
- mediterrane 47
- nordische 47

F

- Fette 34
- Alpha-Linolensäure 35
- Docosahexaensäure 35
- Omega-3-Fettsäuren 35
- Fettleber 18
- Fettsäuren
- ungesättigte 35
- Fleisch 43
- Front- und Seitheben 67
- Funktionsstörungen, sexuelle 70
- Fußpflege 68

G

- Gesundheitsanwendung, digitale 71
- Getränke, alkoholfreie 44
- Getreidekorn, Aufbau 27
- Gewebglukosemessung 133
- Glukose 18, 27, 40
- Glykämische Last 30
- Glykämischer Index 30

Grundumsatz 49

H

HbA1c 8, 16, 17, 20
Heißhunger
– Hilfe 51
Herzfrequenz
– optimale 58

I

Insulin 17
– Insulinmangel 18
– Insulinresistenz 17
Intervallfasten 49

K

Kniebeugen 62
Kohlenhydrate 17, 26
– komplexe 40
Krafttraining 56
– Verletzungsgefahr minimieren 57

L

Langzeitzucker. Siehe HbA1c
Latzug in der Kniebeuge 63
Leistungsumsatz 49

M

Mikronährstoffe 36
– Mineralstoffe 36
– sekundäre Pflanzenstoffe 36
– Vitamine 36
Milch 43

Milchprodukte 43
Mineralstoffe 36, 37

N

Nüsse 42
Nutriscore 45

O

Obst 39
Omega-3-Fettsäuren 35

P

PAL-Faktor 50
Pflanzenstoffe, sekundäre 36, 37
Polyneuropathie, diabetische 20
Polysaccharide 26
Prädiabetes 17

R

Reflux, gastroösophagealer 52
Rumpfbeugen 64

S

Saccharose 27
Salz 44
Samen 42
Säure-Basen-Haushalt 52
Sit-ups 65
Snacks, vor und nach dem Sport 56
Süßigkeiten 45

T

Tellerprinzip 75
Trennkost 48

U

Übergewicht 49
– reduzieren 49
Übungen
– Arm-Curl 66
– Front- und Seitheben 67
– Kniebeugen 62
– Latzug in der Kniebeuge 63
– Liegestütz 60
– Rumpfbeugen 64
– Sit-ups 65
– Wandliegestütz 61

V

Verstopfung 28
Vitamin D 37
Vitamine 36
Vollkorngetreide 28
Vollkornprodukte 39
Vollwerternährung 47

W

Wandliegestütz 61
Weißmehl 28
Wertigkeit, biologische 34

Z

Zucker 18, 26, 28, 39
Zuckeraustauschstoffe 39

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter