



# Koch dich gesund!

VITAL UND FIT MIT  
LECKEREN REZEPTEN

DALE PINNOCK

Aus dem Englischen übersetzt  
von Christine Frauendorf-Mössel

Fotos von Martin Poole

Jan Thorbecke Verlag

## ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

- H** Haut
- G** Gelenke & Skelett
- A** Atmungssystem
- I** Immunsystem
- S** Stoffwechselsystem
- P** Psyche & Nervensystem
- K** Herz & Kreislauf
- V** Verdauungssystem
- F** Fortpflanzungs- & Harnsystem

## **EINFÜHRUNG 6**

### **REZEPTE**

**Start in den Tag** 12

**Snacks 2 Go** 32

**Lunchpaket** 46

**Häppchen für Zwischendurch** 76

**Für den schnellen Hunger** 86

**Faule Wochenenden** 106

**Gesunder süßer Genuss** 142

**Zur Entspannung** 156

### **LEBENSMITTEL-APOTHEKE**

**Vitamine** 166

**Mineralstoffe &**

**Spurenelemente** 170

**Fette & Fettsäuren** 172

**Pflanzliche Inhaltsstoffe** 174

**Rezeptlisten nach**

**Körpersystemen** 176

**Register** 183



**GUT FÜR:** Fettstoffwechsel, gesunde Verdauung, Antioxidantien-Schub

**Dattel-Grüntee-Riegel** Matcha scheint mittlerweile überall in den Verkaufsregalen aufzutauchen. Er ist zwar nicht gerade billig, lohnt sich jedoch in jedem Fall. Seine Wirkung als Antioxidans macht ihn am fortgeschrittenen Nachmittag oder sogar zum Frühstück zu einer echten Energiespritze. Im Grunde sind diese Riegel ungebackene Haferplätzchen.

**ERGIBT 18 STÜCK**

2 EL Kokosöl  
2 EL Gojibeeren  
120 g Datteln, entkernt  
1 gehäufter EL Matcha  
(Grünteepulver)  
300 g Haferflocken

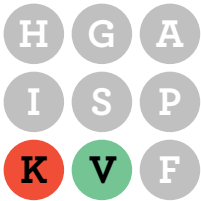
Das Kokosöl schmelzen. Das geschmolzene Fett, die Gojibeeren und die Datteln in einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten. Das Matcha-Pulver und die Haferflocken einrühren. Alles zu einer homogenen Masse vermischen.

In eine quadratische Backform (25 cm) füllen und gut mit dem Löffelrücken andrücken. Im Kühlschrank fest werden lassen. Danach in Riegel schneiden.



**TOPZUTAT:** Grüntee ist ernährungstechnisch ein wahres Kraftpaket: In ihm stecken hochdosierte, antioxidativ wirkende Polyphenole. Außerdem soll er unter bestimmten Umständen zur Fettverbrennung beitragen, indem er den Körper stimuliert, Fett eher zu verbrennen als anzulagern. Er ist zudem reich an Magnesium, Vitaminen und einer Fülle von wertvollen sekundären Pflanzenstoffen.





**GUT FÜR:** Hoher Cholesterinspiegel, Verstopfung

**Herzgesundes Rote Bohnen-Püree mit knackigem Gemüse** Bei mir zu Hause ist dieser Dip ein so beliebter Mittags-snack, dass die letzten Reste aus der Schüssel häufig heiß umkämpft sind. Es ist der perfekte Lunch am Arbeitsplatz sowie eine ideale Vorspeise oder ein Snack für zwischendurch.

**FÜR 1-2 PERSONEN**

400 g Adzuki-Bohnen, gegart  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Saft von ½ Zitrone  
4 EL Olivenöl  
Meersalz und schwarzer Pfeffer  
frisches, rohes Gemüse wie Karotten, Staudensellerie, Salatgurke, Paprika oder Radieschen

Die Bohnen, den Knoblauch, den Zitronensaft und das Olivenöl in einen Standmixer füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten Püree verarbeiten.

Das Gemüse in dünne oder dickere Stifte schneiden oder halbieren.

Den Dip und das Gemüse getrennt einpacken und bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren. Das Bohnen-Püree in eine Schüssel füllen und in die Mitte eines großen Tablett stellen. Das Gemüse um die Schüssel herum anrichten.



**TOPZUTAT:** Knoblauch enthält Allicin, das die Reduzierung des bösen LDL-Cholesterins unterstützt, sowie Ajoene, welche die Gerinnungsfaktoren gering halten. Eine Tatsache, die Knoblauch bei hohem Cholesterinspiegel so empfehlenswert macht.







**GUT FÜR:** Akne & Ekzeme, Husten & Erkältung, verstopfte Stirnhöhlen,  
hoher Cholesterinspiegel & hoher Blutdruck, Entzündungen aller Art

## Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs

Wasabi, hier als schlagkräftige Waffe gegen Infektionen der Atemorgane eingesetzt, bildet mit Lachs eine ideale Kombination. Ich liebe diesen japanischen Meerrettich.

### FÜR 1 PERSON

- 2 Stücke vom Lachsfilet ohne Haut, in groben Würfeln
- 2 Frühlingszwiebeln, in 3 cm Stücke geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi (Paste oder Pulver)
- ½ TL flüssiger Honig

Die Lachswürfel abwechselnd mit den Zwiebelstücken auf 2 oder 3 Metallspieße aufspießen und auf ein Backblech legen.

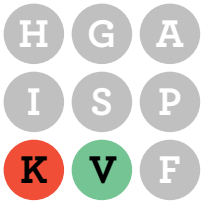
Die Sojasauce, den Wasabi und den Honig zu einer Marinade vermischen und über die Spieße gießen. Die Spieße in der Marinade mehrfach wenden, sodass der Fisch gut bedeckt ist. Jeweils 10 Minuten lang ziehen lassen, dann erneut wenden.

Eine Grillpfanne oder eine Bratpfanne stark erhitzen. Die Spieße unter häufigem Wenden 15 Minuten lang braten. Nach Belieben sofort mit gekochtem Reis und Salat servieren.



**TOPZUTAT:** Wasabi ist ein todsicherer Tipp bei Atemwegsinfekten. Der Meerrettich enthält hochwirksame ätherische Öle, welche die Schleimhäute der Atemwege dahingehend reizen, einen wässrigen Schleim zu produzieren (Hatten Sie nie eine laufende Nase an der Sushitheke?) und damit Verstopfungen dieser Art zu lösen.





**GUT FÜR:** Hoher Cholesterinspiegel & Bluthochdruck, gesunde Darmflora & gesunde Verdauung

## Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat

Bohnen-Burger gelten häufig nur als vegetarische Grillalternative. Dabei kann dieser Burger eine richtige Delikatesse sein.

### FÜR 4 PERSONEN

2 Dosen Bohnenmix (je 400 g), abgetropft  
150 g Vollkorn-Semmelbrösel  
3 TL Madras-Currypaste  
2 Eier, leicht aufgeschlagen  
1 großes Bund frischer Koriander, grob gehackt  
Meersalz und schwarzer Pfeffer  
2 große Äpfel, entkernt und geraspelt  
1 kleiner Kopf Rotkohl, geraspelt  
300 g Joghurt  
2 TL Senfkörner  
4 Vollkorn-Burgerbrötchen, getoastet

Die Bohnen in eine Schüssel geben, grob mit der Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Semmelbrösel, die Currypaste, die Eier und den Koriander untermischen. Salzen und pfeffern.

Den Grill auf hohe Stufe stellen und ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Bohnenmischung zu 4 Burgern formen, auf das Blech legen und unter den Grill schieben. 10-15 Minuten lang unter häufigem Wenden grillen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

In der Zwischenzeit einen Rohkostsalat aus Äpfeln, Rotkohl, Joghurt und Senfkörnern zubereiten. Salzen und pfeffern. Die Burger mit dem Salat und je nach Belieben mit getoasteten Vollkornbrötchen servieren.



**TOPZUTAT:** Rotkohl ist reich an Anthocyanen. Sie sind für seine Rotfärbung verantwortlich, wirken entspannend und stärkend auf Blutgefäße und sind damit blutdrucksenkend. Darüber hinaus enthält Rotkohl viele Senfölglycoside, und obwohl ich mit Aussagen über positive oder negative Auswirkungen bestimmter Lebensmittel auf Krebs vorsichtig bin, gibt es Beweise, dass diese Glycoside einen gewissen Schutz gegen einige Krebsarten bieten können.





**GUT FÜR:** Gesundes Herz & Blutgefäße, Energieschub

**Beeren-Kokosnuss-Eis am Stiel** Der Anteil von Zucker und anderen ungesunden Zutaten sind bei den handelsüblichen Eisprodukten erschreckend hoch. Die Zutaten des nachfolgenden Rezepts dagegen sind frei von Schadstoffen, unkompliziert, nährreich und es schmeckt köstlich. Perfekt für den süßen Hunger an einem heißen Sommertag!

**ERGIBT 6 STÜCK**

300 g frische Blaubeeren  
400 ml Kokosmilch  
150 g Joghurt  
1 EL flüssiger Honig  
Saft von ¼ Limette

Sämtliche Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Püree verarbeiten. In Eislutscher-Formen füllen, Stiele einstecken und über Nacht einfrieren.



**TOPZUTAT:** Kokosnüsse enthalten gesättigte Fettsäuren. Das ist den meisten bekannt. Aber natürlich sind nicht alle gesättigten Fettsäuren schädlich, sondern durchaus unterschiedlich strukturiert. Die Fette der Kokosnuss sind mittelkettige Triglyceride (MCT Fette), die sehr schnell von jenen Enzymen aufgespaltet werden, welche die Zellen der inneren Wandschicht der Blutgefäße freisetzen. Sie gelten als wertvolle Energiequelle. Es ist daher unwahrscheinlich, dass sie vom Körper gespeichert werden oder zu Herz-Kreislauf-System-Problemen führen.



# REGISTER

## Adzukibohne

Acker- bzw. Saubohne; Limabohne;  
Cannellini-Bohnen  
Bulgur-Betain-Box 56  
Herzgesundes Rote Bohnen-Püree  
mit knackigem Gemüse 80  
siehe auch Bohnen (gemischt und  
konserviert);

## Ahornsirup

Sesam-Schoko-Fudge 42

## Ajoene

Bunter Quinoa-Salat mit  
Granatapfelkernen 48  
Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
Grüner Curry-Lachsburger mit  
Bohnen und Quinoa 130  
Immunstärkende Falafel mit  
Quinoa & Tahini 112  
Sensationeller Salsa-Salat 50  
Sesam-Schoko-Fudge 42  
Weiße Bohnen & Winterkürbis-  
Eintopf 120  
Wohlfühl-Fisch-Pie 128  
Zitrus-Lachs mit Knoblauch-  
Pak-Choi 132

## Akonomiyaki

Bio-Booster 91

## ALA

$\alpha$ -Linolensäure 48, 144, 173

## Allergien

Gurken-Canapés 78

## Allicin

Knoblauch 80

## Aminosäure

Miso 72

## Anethol

Fenchel 88

## Angstzustände

Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit  
grünem Bohnenpüree 122  
Frühstücksmonster 28  
Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
Omega-Power-Salat mit Makrele &  
Meerrettichdressing 58  
Rot, Weiß & Grün 90  
Thunfischsteak mit Kräuter-  
Bohnensalat 100  
siehe Stress & Angst

## Anthocyane

Auberginen 82  
Blaubeeren 138, 154  
Blutdruck 29

Dattel-Grüntee-Riegel 44

Garnelen 97

Grünkohl 84

Oliven 78

Penne mit Pfeffer und Paprika-  
sauce 114

Rotkohl 118

Spinat 102

Süßkartoffeln 128, 150

## Äpfel

Frühstücksmonster 28

Perfekte Birne 31

Swamp Donkey 30

## Arteriosklerose 25

## Arthritis

Grüner Curry-Lachsburger mit  
Bohnen und Quinoa 130

Wohlfühl-Fisch-Pie 128

Zitrus-Lachs mit Knoblauch-  
Pak-Choi 132

## Aubergine

Baba Ghanoush mit Pita-Streifen  
82

Ofengebackene Auberginen &  
grüne Linsen 115

One-Pot-Marokkanische-Gemüse-  
Tajine 108

## Augen

Purple Heart 29

Lycopin-aktivierende Tomaten-  
Weiße-Bohnen-Suppe 70

## Avocado

Kokos-Crumble mit Avocado &  
Limetten 144

Sandmännchen-Sandwich 159

## Bagel

Bananen-Erdnuss-Bagel 160

## Baldrian

Schlaftrunk 158

## Ballaststoffquellen

Birnen 31

Bulgur Getreide 56

Graupen 121

Grünkohl 84

Linsen 115, 134

Süßkartoffel-Pie 150

## Bananen

Bananen-Erdnuss-Bagel 160

Breakfast Smoothies 14, 25, 28, 29,  
30, 31

## Beta-Carotin

Spinat 102

Süßkartoffeln 128, 150

## Beta-sitosterol

Sesamsamen 42

## Betaine

Bulgur-Betain-Box 56

## Bio-Booster

Akonomiyaki 91

## Birnen

Perfekte Birne 31

## Blähungen

Grüner Curry-Lachsburger mit  
Bohnen und Quinoa 130

Kichererbsen, Spinat &  
Cashewkerne mit Kumin &  
Kokosnuss 116

Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze &  
Petersilie 88

## Blaubeeren

Brombeer-Blaubeer-Tarte 154

Deep Blue 138

Tofu-Beeren-Schichtdessert 152

## Blut, Kreislaufprobleme

Feuerbällchen 38

Purple Heart 29

Superschneller Soba-Nudel-Salat 54

## Blut, weiße Blutkörperchen

## Zellfunktion

Curry-Cashewnüsse 34

Immunstärkende Falafel mit  
Quinoa & Tahini 112

Magische Pilzsuppe 74

Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72

## Blutdruck

Asia-Style-Grünkohlchips 34

Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-  
Salat 118

Brombeer-Blaubeer-Tarte 154

Gebackene Balsamico-Rote-Bete  
mit Süßkartoffeln 110

Gurken-Canapés 78

Kakao-Flavonoide 14

Kokos-Kabeljau-Curry mit  
gebratenem braunem Reis 126

Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72

Penne mit Pfeffer & Paprikasauce  
114

Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66

Purple Heart 29

Rote Bete 19

Schoko-Nuss-Haferriegel 40

Stabilisierender Quinoa-Salat mit  
Lachs & Tsatsiki 60

Superschneller Soba-Nudel-Salat 54

Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-  
Choi 132

- Blutgefäße
  - Beeren-Kokosnuss Eis am Stiel 148
  - Brombeer-Blaubeer-Tarte 154
  - Blaubeeren 138
  - Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114
- Blutzuckermanagement
  - Perfekte Birne 31
  - Bulgur-Betain-Box 56
  - Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48
  - Frittata mit Roter Bete & geräucherter Makrele 19
  - Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104
  - Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66
  - Kraft-Müsli 24
  - Nasi Goreng 127
  - Perfekte Birne 31
  - Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
  - Zimt 108
- Bohnen
  - (gemischt, konserviert)
  - Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
  - Sensationeller Salsa-Salat 50
  - Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
  - siehe auch Adzukibohne; Limabohne, Edamame
- Bor 170
- Brombeeren
  - Brombeer-Blaubeer-Tarte 154
  - Purple Heart 29
  - Swamp Donkey 30
- Brote siehe Bagel; Burger; Pita-Brot
- Brunnenkresse
  - Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
  - Pita-Brot
- Burger
  - Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
  - Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130
- Cannellini-Bohnen
  - Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70
  - Rot, Weiß & Grün 90
  - Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
  - siehe auch Adzukibohne; Bohnen (gemischt, konserviert); Saubohne; Limabohne; Edamame
- Capsaicin
  - Chilis 38
- Carotinoide 84, 124, 174
- Cashewnüsse
  - Curry-Cashewnüsse 34
  - Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116
  - Fünf-Gewürze-Kalmar 96
- Chilipulver
  - Feuerbällchen 38
- Chilis
  - Akonomiyaki 91
  - Asia-Style-Grünkohlchips 34
  - Bulgur-Betain-Box 56
  - Chili-Chocamocha-Frühstücksbombe 14
  - Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126
  - Kräftigendes Pad-Thai
  - Nasi Goreng 127
  - Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66
- Cholesterin
  - Blaubeeren 138
  - Bohnen und Hülsenfrüchte 50
  - Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
  - Bulgur-Betain-Box 56
  - Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130
  - Gurken-Canapés 78
  - Hafer 16, 24, 40
  - Herzgesundes Rote Bohnen-Püree mit knackigem Gemüse 80
  - Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126
  - Kokosnuss-Panna-Cotta 145
  - Magische Pilzsuppe 74
  - Matcha-Mix 25
  - Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
  - Omega-3 Fettsäuren 18, 19
  - Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58
  - One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108
  - Perfekte Birne 31
  - Pfeffer-Zimt-Apfelringe 36
  - Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
  - Sensationeller Salsa-Salat 50
  - Sesam-Schoko-Fudge 42
  - Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83
  - Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
- Tahini 62
- Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnen 100
- Wohlfühl-Fisch-Pie 128
- Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-Choi 132
- Chrom 170
- Curry
  - Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134
  - Curry-Cashewnüsse 34
  - Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130
  - Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126
- Darmbakterien
  - Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134
  - Asia-Style-Grünkohlchips 34
  - Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
  - Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84
  - Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52
  - Gersten-Risotto 121
  - Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112
  - Nasi Goreng 127
  - Protein-Paket mit Räucherlachs & Lauch 18
  - Sensationeller Salsa-Salat 50
  - Süßkartoffel-Pie 150
  - Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
  - Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
- Datteln
  - Dattel-Grüntee-Riegel 44
  - Dattel-Tahini-Häppchen 41
  - Feuerbällchen 38
  - One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108
- Depression
  - Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
- Desserts
  - siehe Gesunder Genuss
- DHA Fettsäuren 172
- Diabetes (Type 2)
  - Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122
  - Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104



- Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126  
 Nasi Goreng 127  
 Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
- Dips**  
 Baba Ghanoush mit Pita-Streifen 82  
 Mediterraner Melantonin-Hummus 162  
 Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83
- Drinks**  
 zur Entspannung 156–158
- Drinks (alkoholisch)**  
 Deep Blue (Wodka-Basis) 138  
 Prickelnder Trauben & Gurken Spritz 139  
 Sangria de Luxe 138
- Edamame Bohnen**  
 Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130  
 siehe auch Adzuki-Bohnen, Cannellini-Bohnen
- Eier**  
 Akonomiyaki 91  
 Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118  
 Eier Royal 22  
 Frittata mit Roter Bete & geräucherter Makrele 19  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Nasi Goreng 127  
 Protein-Paket mit Räucherlachs & Lauch 18
- Eintöpfe**  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120  
 siehe auch Tajine
- Eisen**  
 Sesamsamen 42
- Ekzeme**  
 Gebackene Balsamico-Rote-Bete mit Süßkartoffeln 110  
 Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130  
 Kokos-Crumble mit Avocado & Limetten 144  
 Purple Heart 29  
 Sandmännchen-Sandwich 159  
 Sensationeller Salsa-Salat 50  
 Süßkartoffel-Pie 150
- Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120  
 Wohlfühl-Fisch-Pie 128  
 Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-Choi 132
- Energieschub**  
 Beeren-Kokosnuss Eis am Stiel 148  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Chili-Chocamocha-Frühstücksbombe 14  
 Hafer 16  
 Kokos-Crumble mit Avocado & Limetten 144  
 Kokosnuss-Panna-Cotta 145  
 Sensationeller Salsa-Salat 50  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
- Entwässernd**  
 Petersilie 122
- Entzündungshemmend**  
 Fenchel 88  
 Gurke 139  
 Gurken-Canapés 78  
 Kreuzkümmel 116  
 Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70  
 Matcha-Mix 25  
 Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58  
 Penne mit Pfeffer und Paprikasauce 114  
 Selleriecremesuppe 68  
 Süßkartoffel-Pie 150  
 Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100  
 Tomaten 124
- EPA**  
 Omega-3 Fettsäuren 172
- EPA**  
 Omega-3 Fettsäuren 172
- Epigallocatechingallat (EGCG)**  
 Matcha-Mix 25
- Erbsen**  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126  
 Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze & Petersilie 88  
 Zuckerschoten, Bulgur-Betai-Box 56
- Erdnussbutter**  
 Asia-Style-Grünkohlchips 34
- Bananen-Erdnuss-Bagel 160  
 Schoko-Nuss-Haferriegel 40
- Erkältungen & Grippe**  
 Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134  
 Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs 98  
 Hühnchen & Feta Kalzium-Booster 136  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Nasi Goreng 127  
 Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66
- Falafel**  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112
- Fenchel**  
 Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze & Petersilie 88  
 Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
- Feta**  
 Antioxidative Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84  
 Gurken-Canapés 78  
 Hühnchen- & Feta-Kalzium-Booster 136
- Fettstoffwechsel**  
 Grüntee 44
- Fisch-Pie Mischung**  
 Siehe auch Kabeljau; Geräucherte Makrele; Räucherlachs; Thunfisch; Lachs; Meeresfrüchte; Wohlfühl-Fisch-Pie 128
- Fitness**  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
 Sandmännchen-Sandwich 159  
 Sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124
- Flavonoide** 174  
 Gurken 139  
 Kakao 14,38  
 Roter Pfeffer 114  
 Spinat 30  
 Zitrusfrüchte 132  
 Zwiebeln 124
- Folate**  
 Miso 72
- Folsäure** 168

Frischkäse (mager) 128  
Frühlingszwiebeln  
  Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi  
  & Lachs 98  
  Gersten-Risotto 121  
  Isoflavone-Salat 55  
  Kräftigendes Pad-Thai 94  
  Nasi Goreng 127  
  siehe auch Zwiebeln; Rote Zwiebeln

## GALT

  darmassoziiertes lymphatisches  
  Gewebe 74  
Garam Masala  
  Kokos-Kabeljau-Curry mit  
  gebratenem braunem Reis 126  
Garnelen  
  Hauptpflegender Meeresfrüchte-  
  One-Pot 97  
  Kräftigendes Nasi Goreng 127  
Gelenke  
  Frittata mit Roter Bete &  
  geräucherter Makrele 19  
  Hauptpflegender Meeresfrüchte-  
  One-Pot 97  
  Wohlfühl-Fisch-Pie 128  
  siehe auch Knochenskelett  
Gersten-Risotto 121  
Gojibeeren  
  Dattel-Grüntee-Riegel 44  
  Feuerbällchen 38  
  Kichererbsen, Spinat &  
  Cashewkerne mit Kumin &  
  Kokosnuss 116  
  Kraft-Müsli 24  
Granatapfelkerne  
  Bunter Quinoa-Salat mit  
  Granatapfelkernen 48  
  siehe auch Samenkerne,  
  gemischt; Sesamkerne,  
  Sonnenblumenkerne  
Grapefruit (rosa)  
  Powerhouse-Salat mit Hühnchen &  
  Grapefruit 64  
Grüner Tee  
  Dattel-Grüntee-Riegel 44  
  Matcha-Mix 25  
Grünkohl  
  Akonomiyaki 91  
  Asia-Style-Grünkohlchips 34  
  Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84  
  Frühstücksmonster 28  
  Fünf-Gewürze-Kalmar 96

Gurke  
  Bulgur-Betain-Box 56  
  Gurken-Canapés 78  
  Isoflavone-Salat 55  
  Omega-Power-Salat mit Makrele &  
  Meerrettichdressing 58  
  Prickelnder Trauben & Gurken  
  Spritz 139  
  Superschneller Soba-Nudel-Salat 54  
  Tsatsiki 60

## Hafer

  Brombeer-Blaubeer-Tarte 154  
  Dattel-Grüntee-Riegel 44  
  Süßkartoffel-Pie 150  
  Kraft-Müsli 24  
  Porridge mit Rosen, Kardamom &  
  Pistazien 16  
  Schoko-Nuss-Haferriegel 40

## Häppchen

  Häppchen für  
  Zwischendurch 76-85

## Haut

  Auberginen & grüne Linsen 115  
  Brombeer-Blaubeer-Tarte 154  
  Bunter Quinoa-Salat mit  
  Granatapfelkernen 48  
  Curry-Cashewnüsse 34  
  Dattel-Tahini-Häppchen 41  
  Eier Royal 22  
  Feuerbällchen 38  
  Herzerfrischender sizilianischer  
  Kabeljau mit Spinat 124  
  Hühnchen- & Feta-Kalzium-Booster  
  136  
  Immunstärkende Falafel mit  
  Quinoa & Tahini 112  
  Kichererbsen, Spinat &  
  Cashewkerne mit Kumin &  
  Kokosnuss 116  
  Kokos-Crumble mit Avocado &  
  Limetten 144  
  Lycopin-aktivierende Tomaten-  
  Weiße-Bohnen-Suppe 70  
  Meeresfrüchte One Pot 97  
  Nasi Goreng 127  
  Omega-Power-Salat mit Makrele &  
  Meerrettichdressing 58  
  Porridge mit Rosen, Kardamom &  
  Pistazien 16  
  Powerhouse-Salat mit Hühnchen &  
  Grapefruit 64  
  Prickelnder Trauben & Gurken  
  Spritz 139

  Protein-Paket mit Räucherlachs &  
  Lauch 18  
  Purple Heart 29  
  Sandmännchen-Sandwich 159  
  Sesam-Schoko-Fudge 42  
  Süßkartoffel-Pie 150  
  Thunfischsteak mit Kräuter-  
  Bohnensalat 100  
  Vitamin-B-Wraps 62

## Herz

  Baba Ganoush 82  
  Beeren-Kokosnuss Eis am Stiel 148  
  Feuerbällchen 38  
  Gebackene Balsamico-Rote-Bete  
  mit Süßkartoffeln 110  
  Grüner Curry-Lachsburger mit  
  Bohnen und Quinoa 130  
  Herzgesundes Rote Bohnen-Püree  
  mit knackigem Gemüse 80  
  Kräftigendes Pad-Thai 94  
  Herzerfrischender sizilianischer  
  Kabeljau mit Spinat 124  
  Isoflavone-Salat 55  
  Sandmännchen-Sandwich 159  
  Thunfischsteak mit Kräuter-  
  Bohnensalat 100  
  Vitamin-B-Wraps 62

## Herz-Kreislauf-System

  Baba Ghanoush mit Pita-Streifen 82  
  Bulgur-Betain-Box 56  
  Feuerbällchen 38  
  Gurken-Canapés 78  
  Isoflavone-Salat 55  
  Kräftigendes Pad-Thai 49  
  Lycopin-aktivierende Tomaten-  
  Weiße-Bohnen-Suppe 70  
  Sangria de Luxe 138  
  Swamp Donkey 30  
  Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-  
  Choi 132

## Himbeere

  Tofu-Beeren-Schichtdessert 152

## Hühnchen

  Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry  
  134  
  Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104  
  Hühnchen & Feta Kalzium-Booster  
  136  
  Mozzarella-Hühnchen-Proteinpaket  
  102  
  Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66  
  Powerhouse-Salat mit Hühnchen &  
  Grapefruit 64

- Hummus**  
 Mediterraner Melantonin-Hummus 162  
 Rot, Weiß & Grün 90  
 Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83
- Hungergefühl**  
 Für den schnellen Hunger 86-105
- Husten & Erkältungen**  
 Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs 98
- Immunsystem**  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Curry-Cashewnüsse 34  
 Dattel-Tahini-Häppchen 41  
 Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
 Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52  
 Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Mediterraner Melantonin-Hummus 162  
 Mozzarella-Hähnchen-Proteinpaket 102  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Powerhouse-Salat mit Hähnchen & Grapefruit 64  
 Rot, Weiß & Grün 90  
 Sesam-Schoko-Fudge 42  
 Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83
- Ingwer**  
 Akonomiyaki 91  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126
- Isoflavone**  
 Der unglaubliche Isoflavone-Salat 55  
 Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
- Joghurt**  
 Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118  
 Meerrettichdressing 58  
 Tsatsiki 60
- Kabeljau**  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
 Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126
- Kaffee (Espresso)**  
 Chili-Chocamocha-Frühstücksbombe 14
- Kakaopulver**  
 Chili-Chocamocha-Frühstücksbombe 14  
 Feuerbällchen 38  
 Schlaftrunk 158  
 Sesam-Schoko-Fudge 42  
 siehe auch Schokolade
- Kalium 171**
- Kalmar**  
 Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
 Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97
- Kalzium 170**  
 Cashewnüsse 34  
 Käse 136  
 Milch 158  
 Miso 72  
 Sesamsamen 42  
 Sonnenblumensamen 83  
 Tahini 41, 62  
 Tofu 152
- Kamillentee**  
 Schlaftrunk 158
- Kapern**  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48
- Kardamom**  
 Rosen,Kardamom & Pistazien  
 Porridge 16
- Karotten**  
 Akonomiyaki 91
- Käse**  
 siehe Frischkäse (mager); Feta; Mozzarella; Parmesan; Ricotta; Stilton
- Kichererbsen**  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Isoflavone-Salat 55  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116
- Knoblauch**  
 Anti-Cholesterin-Hähnchen-Curry 134  
 Asia-Style-Grünkohlchips 34  
 Auberginen & grüne Linsen 115  
 Baba Ghanoush mit Pita-Streifen 82  
 Gersten-Risotto 121  
 Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97  
 Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Nasi Goreng 127  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Rot, Weiß & Grün 90  
 Rote-Bohnen Püree 80  
 Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120  
 Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-Choi 132
- Knochen**  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Dattel-Tahini-Häppchen 41  
 Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84  
 Frühstücksmonster 28  
 Knochenstärkender Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Vitamin-B-Wraps 62  
 siehe auch Gelenke
- Kognitive Funktionen**  
 Baba Ghanoush 82  
 Frühstücksbombe 14  
 Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnen 100
- Kohl**  
 siehe Grünkohl
- Kokosmilch**  
 Beeren-Kokosnuss Eis am Stiel 148  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126

- Kokosnuss (geraspelt)
  - Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116
  - Kokos-Crumble mit Avocado & Limetten 144
- Kokosöl
  - Kokos-Crumble mit Avocado & Limetten 144
- Komplexe Kohlehydrate
  - Kraft-Müsli 24
- Koriander
  - Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130
  - Sensationeller Salsa-Salat 50
- Krautsalate
  - Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
- Kreuzkümmel
  - Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116
- Kupfer 170
- Kürbis
  - Weißer Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
- Lachs**
  - Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs 98
  - Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130
  - Hauptpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97
  - Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
  - Vitamin-B-Wraps 62
  - Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-Choi 132
- Lauch
  - Bio-Booster-Akonomyaki 91
  - Protein-Paket mit Räucherlachs & Lauch 18
- Leinsamen (gemahlen)
  - Akonomyaki 91
- Limabohne
  - Weißer Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
  - siehe auch Adzukibohne; Bohnen (gemischt, konserviert)
  - Cannellini-Bohnen; Edamame
- Limetten
  - Kokos-Crumble mit Avocado & Limetten 144
- Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
- Linsen
  - Linsen (grün), Ofengebackene Auberginen & grüne Linsen 115
  - Linsen (rot), Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134
- Magnesium** 171
  - Erdnussbutter 160
  - Grünkohl 84
  - Hühnchen- & Feta-Kalzium-Booster 136
  - Kohl 34
  - Miso 72
  - Tahini 62
- Makrele
  - Frittata mit Roter Bete & geräucherter Makrele 19
  - Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58
- Mandeln
  - Brombeer-Blaubeer-Tarte 154
  - Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112
  - Mandelmilch, Süßkartoffel-Pie 150
- Mangold
  - Gersten-Risotto 121
- Marinaden
  - für Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs 98
- MCTs
  - mittelkettige Triglyceride 144, 148, 173
- Meeresfrüchte
  - siehe Garnelen; Kalmar
- Melatonin
  - Mediterraner Melatonin-Hummus 162
  - Truthahn 159
- Milch
  - Schlaftrunk 158
- Mineralstoffe
  - Mineralstoffe & Spurenelemente 170-71
- Misopaste
  - Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
  - Weißer Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
- Mozzarella
  - Auberginen & grüne Linsen 115
  - Hühnchen-Proteinpaket 102
- Muskelfunktion
  - Asia-Style-Grünkohlchips 34
- Frühstücksmonster 28
- Nährstoffquellen** 164-75
- Nasi Goreng 127
- Nervensystem
  - Erdnussbutter 160
  - Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84
  - Hauptpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97
  - Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58
  - Vitamin-B-Wraps 62
- Nudeln
  - Kräftigendes Pad-Thai 94
  - Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
  - Superschneller Soba-Nudel-Salat 54
  - siehe auch Pastagerichte
- Nüsse
  - Feuerbällchen 38
  - Kraft-Müsli 24
  - Nussmix, Süßkartoffel-Pie 150
- Oligosaccharide**
  - Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52
- Oliven
  - Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122
  - Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48
  - Gurken-Canapés 78
  - Hauptpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97
  - Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124
  - Oliventapenade, Mozzarella-Hühnchen-Proteinpaket 102
- Ölsäure
  - Oliven 78
- Omega-6-Fettsäuren 173
- Omega-3-Fettsäuren 172
  - Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58
  - Protein-Paket mit Räucherlachs & Lauch 18
  - Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnen 100
- Pad-Thai
  - Kräftigendes Pad-Thai 94
- Pak Choi
  - Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
  - Zitrus-Lachs mit Knoblauch-Pak-Choi 132
- Panna Cotta
  - Kokosnuss-Panna-Cotta, 145

- Paprika  
 Antioxidative Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Sensationeller Salsa-Salat 50
- Parmesan  
 Gersten-Risotto 121  
 Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze & Petersilie 88
- Passierte Tomaten  
 Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97  
 Ofengebackene Auberginen & grüne Linsen 115  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108
- Pastagerichte  
 Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze & Petersilie 88  
 siehe auch Nudeln
- Paté  
 Feta-Paté mit Grünkohl & Dill 84  
 siehe auch Dips
- Pesto (grün)  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122
- Petersilie  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122
- Pfannkuchen  
 Bio-Booster-Akonomiyaki 91
- Pflanzliche Inhaltsstoffe 174-175
- Phytosterine  
 Sonnenblumensamen 83
- Pilze  
 Maronen  
 Gersten-Risotto 121  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Steinpilze  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Shiitake  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72
- Pistazien  
 Porridge mit Rosen, Kardamom & Pistazien 16
- Pita-Brot  
 Baba Ghanoush mit Pita-Streifen 82  
 Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104
- PMS  
 Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72  
 Isoflavone-Salat 55  
 Polysaccharide 68, 74, 175
- Porridge  
 Porridge mit Rosen, Kardamom & Pistazien 16
- Prickelnder Trauben & Gurken Spritz 139
- Prostata  
 Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70  
 Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
- Protein  
 Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
 Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104  
 Kraft-Müsli 24  
 Mozzarella-Hühnchen-Proteinpaket 102  
 Quinoa 48  
 Tofu 152  
 Truthahn 159
- Pürees  
 Herzgesundes Rote Bohnen-Püree mit knackigem Gemüse 80
- Quinoa  
 Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
 Grüner Curry-Lachsburger mit Bohnen und Quinoa 130  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
- Räucherlachs  
 Eier Royal 22  
 Lauch-Protein-Paket 18
- Regeneration  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
 Eier Royal 22  
 Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
 Sandmännchen-Sandwich 159
- Reis  
 Nasi Goreng 127  
 Kokos Kabeljau-Curry 126
- Resveratrol  
 Rotwein 138
- Rezeptlisten  
 Atemsystem 177, 177-8  
 Fortpflanzung & Harnsystem 182  
 Gelenke & Knochen 177  
 Haut 176-7  
 Herz & Kreislauf 179-81  
 Immunsystem 178  
 je nach Körpersystemen  
 Verdauungssystem 181-2  
 Psyche & Nervensystem 179  
 Stoffwechselsystem 178, 178-9
- Ricotta  
 Hühnchen- & Feta-Kalzium-Booster 136
- Risotto  
 Gersten-Risotto 121
- Rosen  
 Porridge mit Rosen, Kardamom & Pistazien 16
- Rosinen  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112
- Rote Bete 19  
 Gebackene Balsamico-Rote-Bete mit Süßkartoffeln 110  
 Frittata mit geräucherter Makrele 19
- Rote Zwiebeln  
 Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134  
 Auberginen & grüne Linsen 115  
 Bulgur-Betain-Box 56  
 Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
 Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97  
 Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße Bohnen 70  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114  
 Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66  
 Sensationeller Salsa-Salat 50  
 siehe auch Zwiebeln;  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120

- Rote Bohnen  
Püree mit knackigem Gemüse 80
- Rotkohl  
Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118
- Rucola  
Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52  
Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64
- Rutin  
Buchweizen 54
- Salat**  
Bunter Quinoa-Salat mit Granatapfelkernen 48  
Der unglaubliche Isoflavone-Salat 55  
Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52  
Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58  
Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66  
Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64  
Sensationeller Salsa-Salat 50  
Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60  
Superschneller Soba-Nudel-Salat 54  
Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
- Salat-Dressings  
für Bulgur-Betain-Box 56  
für Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64  
körniger Senf 52  
Meerrettich 58  
Superschneller Soba-Nudel-Salat 54
- Samen & Kerne  
Kraft-Müsli 24  
siehe auch Granatapfelkerne; Sesamsamen; Sonnenblumenkerne
- Saubohne  
Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
siehe auch Adzukibohne; Bohnen (gemischt, konserviert); Limabohne;
- Schalotten  
Nasi Goreng 127
- Schlafstörungen  
Bananen-Erdnuss-Bagel 160
- Mediterraner Melantonin-Hummus 162  
Sandmännchen-Sandwich 159  
Schlaftrunk 158
- Schokolade  
(hohe Qualität, dunkel)  
Schoko-Nuss-Haferriegel 40  
siehe auch Kakaopulver
- Selen  
Garnelen 97  
Kalmar 96  
Quinoa 48  
Sesamsamen 42  
Sonnenblumenkerne 83  
Thunfisch 100
- Sellerie  
Selleriecremesuppe 68
- Senfölglycoside 118, 175
- Serotonin  
Truthahn 159
- Sesamsamen  
Sesam-Schoko-Fudge 42
- Sesamsamenpaste  
siehe Tahini
- Smoothies  
Chili-Chocamocha-Frühstücksbombe 14  
Deep Blue 138  
Frühstücksmonster 28  
Matcha-Mix 25  
Perfekte Birne 31  
Purple Heart 29  
Swamp Donkey 30
- Snacks  
Snacks 2 Go 32-45
- Soba-Nudeln  
aus Buchweizen  
Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72  
Superschneller Soba-Nudel-Salat 54
- Sonnenblumenkerne  
Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83
- Saucen  
Dip für Bio-Booster-Akonomiyaki 91  
Pfeffer und Paprikasauce 114
- Spinat  
Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134  
Bulgur-Betain-Box 56  
Frühstücksmonster 28  
Hautpflegender Meeresfrüchte-One-Pot 97
- Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
Hühnchen- & Feta-Kalzium-Booster 136  
Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116  
Mozzarella-Hühnchen-Proteinpaket 102  
Powerhouse-Salat mit Hühnchen & Grapefruit 64  
Rot, Weiß & Grün 90
- Sport**  
Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
Sandmännchen-Sandwich 159
- Spurenelemente**  
Mineralstoffe & Spurenelemente 170-171
- Stevia 145  
Brombeer-Blaubeer-Tarte 154  
Kokosnuss-Panna-Cotta 145  
Schoko-Nuss-Haferriegel 40  
Süßkartoffel-Pie 150  
Tofu-Beeren-Schichtdessert 152
- Stilton  
Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52
- Stimmung  
Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
- Stress  
Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
Frühstücksmonster 28  
Fünf-Gewürze-Kalmar 96  
Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58  
Rot, Weiß & Grün 90  
Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
- Suppen  
Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70  
Miso-Shiitake-Nudelsuppe 72  
Selleriecremesuppe 68
- Süßkartoffeln  
Gebackene Balsamico-Rote-Bete mit Süßkartoffeln 110  
Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52  
Süßkartoffel-Pie 150

- Wohlfühl-Fisch-Pie 128
- Tahini**  
 Baba Ghanoush mit Pita-Streifen 82  
 Dattel-Tahini-Häppchen 41  
 Immunstärkende Falafel mit Quinoa & Tahini 112  
 Sonnenblumen-Hummus mit Knoblauch 83  
 Vitamin-B-Wraps 62
- Tajine**  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 siehe auch Eintöpfe
- Tee**  
 siehe Grüner Tee
- Thunfisch**  
 Thunfischsteak mit Kräuter-Bohnensalat 100
- Tofu**  
 Bulgur-Betain-Box 56  
 Tofu-Beeren-Schichtdessert 152
- Tomaten**  
 Gute-Laune-Hühnchen-Kebab 104  
 Herzerfrischender sizilianischer Kabeljau mit Spinat 124  
 Isoflavone-Salat 55  
 Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70  
 Omega-Power-Salat mit Makrele & Meerrettichdressing 58  
 Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114  
 Pikante Hühnchen-Salatröllchen 66  
 Rot, Weiß & Grün 90  
 Sensationeller Salsa-Salat 50  
 Superschneller Soba-Nudel-Salat 54  
 Tomaten (sonnengetrocknet), Gurken-Canapés 78
- Traubensaft**  
 Purple Heart 29
- Truthahn**  
 Sandmännchen-Sandwich 159
- Tryptophan**  
 Banane 160  
 Truthahn 159
- Tsatsiki**  
 Stabilisierender Quinoa-Salat mit Lachs & Tsatsiki 60
- Verdauung**  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
 Auberginen & grüne Linsen 115
- Baba Ghanoush 82  
 Bohnen-Burger mit Apfel-Rotkohl-Salat 118  
 Bulgur-Betain-Box 56  
 Dattel-Grüntee-Riegel 44  
 Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52  
 Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116  
 Kräftigendes Pad-Thai 94  
 Kraft-Müsli 24  
 Lycopin-aktivierende Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 70  
 Mediterraner Melatonin-Hummus 162  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Penne mit Pfeffer & Paprikasauce 114  
 Purple Heart 29  
 Porridge mit Rosen, Kardamom & Pistazien 16  
 Schoko-Nuss-Haferriegel 40  
 Selleriecremesuppe 68  
 Sensationeller Salsa-Salat 50  
 Superschneller Soba-Nudel-Salat 54
- Verstopfung**  
 Akonimiyaki 91  
 Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry 134  
 Asia-Style-Grünkohlchips 34  
 Auberginen & grüne Linsen 115  
 Bananen-Erdnuss-Bagel 160  
 Feuerbällchen 38  
 Gebackene Balsamico-Rote-Bete mit Süßkartoffeln 110  
 Gersten-Risotto 121  
 Pfeffer-Zimt-Apfelringe 36  
 Perfekte Birne 31  
 Rot, Weiß & Grün 90  
 Rote Bohnen-Püree 80  
 Weiße Bohnen & Winterkürbis-Eintopf 120
- Vitamine 166–9**  
 Vitamin A 166  
 Vitamin C 30, 64, 132, 168  
 Vitamin D 136, 169  
 Vitamin E 169  
 B Vitamine 16, 38, 48, 50, 62, 162, 166–8
- Vollkorn**  
 Eier Royal 22  
 Sandmännchen-Sandwich 159
- Walnüsse**  
 Brombeer-Blaubeer-Tarte 154
- Wasabi**  
 Anti-Erkältungs-Spieße mit Wasabi & Lachs 98
- Wasseransammlungen**  
 Pasta mit Erbsen, Fenchel, Minze & Petersilie 88
- Wohlfühlen**  
 Fisch-Pie 128
- Wokgerichte**  
 Kräftigendes Pad-Thai 94
- Wurzelgemüse**  
 Gebratener Wurzelgemüse-Rucola-Salat 52
- Zimt**  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108  
 Pfeffer-Zimt-Apfelringe 36
- Zink 171**  
 Cannellini-Bohnen 90  
 Cashewnüsse 34  
 Kalmar 96  
 Kichererbsen 112  
 Quinoa 48  
 Sesamsamen 42  
 Sonnenblumenkerne 83  
 Tahini 41
- Zucchini**  
 One-Pot-Marokkanische-Gemüse-Tajine 108
- Zwiebeln**  
 Anti-Stress Pesto-Kabeljau mit grünem Bohnenpüree 122  
 Gersten-Risotto 121  
 Kichererbsen, Spinat & Cashewkerne mit Kumin & Kokosnuss 116  
 Kokos-Kabeljau-Curry mit gebratenem braunem Reis 126  
 Magische Pilzsuppe 74  
 Selleriecremesuppe 68  
 siehe auch rote Zwiebeln; Frühlingszwiebeln

Mein Dank geht vor allem an die vielen Menschen, die mich nach der Veröffentlichung von *The Medicinal Chef* kontaktiert haben. Ihre Erfolgsgeschichten und Unterstützung haben mich bewegt und motiviert, noch besser zu werden. Mein Dank geht an Clare Hulton und Jenny Liddle, die beiden Kontroll-Freaks und an das Team Quadrille, dass dieses Buch so großartig gestaltet und meine Botschaft so publikumswirksam umgesetzt hat. Tany Murkett – danke für Inspiration und das tägliche aufmunternde Lächeln. Danke auch an Mum und Dad, Ramsay und Candy.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.

Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

© der deutschen Ausgabe 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

© der Originalausgabe mit dem Titel „The Medicinal Chef: Healthy Every Day“

2014 erschienen bei Quadrille Publishing Limited, London

Text © 2014 Dale Pinnock

Fotografie © 2014 Martin Poole

Design und Layout © Quadrille Publishing Limited

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Hergestellt in China

ISBN 978-3-7995-1096-7