

Inhalt

Gibt es ein Mittel gegen Alzheimer?	6
Die kohlenhydratarme Therapie	7
Die kohlenhydratarme Diät	9
Die Anti-Alzheimer-Strategie	30
Die Grundschrirte	30
Grundlegendes zur Ernährung	34
Bevor Sie mit dem Programm beginnen	36
Blutanalyse – Referenzwerte	39
Die Induktionsdiät	43
Was Sie erwarten dürfen	45
Fortschritte bewerten	47
Fortlaufende Unterstützung	49
Rezepte	50
Die tägliche Dosis Kokosöl	50
Kohlenhydratarme Salatdressings	52
Mayonnaise	53
Kokosmayonnaise	53
Essig-Kokosöl-Dressing	54
Einfaches Essigdressing	54
Dressing mit gerösteten Mandeln	55
Vinaigrette	55
Knoblauchvinaigrette	56
Spanische Vinaigrette	56
Kräuteressig	56
Dressing mit frischen Kräutern	57
Knoblauch-Kräuter-Dressing	57
Buttermilchdressing	58
Sauerrahmdressing	58
Blauschimmelkäsedressing	58
Erdbeerpesto*	59
Saucen	60
Sauce Tartar	60
Sahne-Käse-Sauce	60
Garnelen-Käse-Sauce	61
Tex-Mex-Käsesauce	61
Peperoni-Käse-Sauce	61
Weißer Sauce	61
Weißer Fischsauce	62
Bratwurst-Sahne-Sauce	62
Hühner-Sahne-Sauce	63
Currysauce	63
Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen	64
Ziegenkäse auf Zucchini carpaccio mit Basilikum-Tomaten-Pesto*	66
Einfaches Omelett	67
Käseomelett	67
Jakobsmuscheln im Zucchini-Schinken-Mantel*	68
Omelett mit Wurst, Pilzen und Tomaten	70
Zwiebelfrittata	71
Calamares mit mediterraner Füllung*	72
Schinken-Tomaten-Frittata	74

Einfaches Soufflé	75
Gambas in scharfer Sauce*	76
Ricottaklößchen mit Spinat*	78
Käsesoufflé	79
Eier Foo Young	80
Spiegelei mit Schinken und weißer Sauce	80
Gefüllte Eier	81
Lachssteak mit Mangoldgewürzbutter*	82
Mediterranes Gemüse*	84
Zucchinivergnügen	86
Bratwurst und Kohl	86
Fleisch-Käse-Röllchen	87
Schweinekoteletts und grüne Bohnen	87
Süßscharfe Kürbis-Avocado-Spieße*	88
Hamburgerbratling mit Pilzen und Zwiebeln	90
Hähnchen mit Brokkoli	90
Lammkoteletts und Spargel	91
Hähnchen-Gemüse-Pfanne*	91
Hamburger im Salatblatt*	92
Gefüllte Paprikaschoten	94
Seezungenfilet in Kokosmilch*	94
Grilltomate gefüllt mit Fetacreme*	95
Fenchel-Grapefruit-Salat*	96
Papaya-Gurken-Salat mit Kokosraspeln*	97
Mediterrane Rippchen*	98
Kohlenhydrattabellen	100
5 Gramm Kohlenhydrate stecken in	117
Mental-Status-Test	118

* die mit Sternchen gekennzeichneten Rezepte stammen aus dem Fundus des Verlags

Einschübe in eckigen Klammern sind Ergänzungen, Auslassungen und Erläuterungen des systemed Verlages/-Lektorats, um Fachbegriffe verständlicher zu machen und die Inhalte dieses Buches an die Gegebenheiten in Deutschland anzupassen.