

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>Teil 1 – Ernähren mit Hashimoto .....</b>	<b>9</b>
<b>Warum wir essen, wie wir essen .....</b>	<b>10</b>
Wie Simone isst .....	11
Wie Yavi isst .....	13
Wie du essen könntest .....	15
Wie das Kochbuch zu lesen ist .....	17
<b>Makronährstoffe .....</b>	<b>22</b>
Fette .....	22
Kohlenhydrate .....	27
Proteine .....	29
<b>Entzündliche Zytokine und Hormone in der Nahrung .....</b>	<b>33</b>
Woher kommen sie? .....	33
Die Milch macht's? Hormone in Milchprodukten .....	34
Hormone in Fleisch .....	34
<b>Du bist, was du trinkst .....</b>	<b>36</b>
Wasser – der Quell des Lebens .....	36
Alkohol – ob oder wie konsumieren .....	37
Fruchtsäfte, Limos, Diätgetränke .....	37
<b>Nootropika, die meistgenutzten Drogen des Alltags .....</b>	<b>38</b>
Koffein und Teein .....	38
Alternativen zum Koffein .....	39
<b>Histamin .....</b>	<b>40</b>
Histamin aus der Nahrung .....	40
Genetische Histaminintoleranzen .....	40
Histamin bei Darmdysbiosen .....	41
<b>Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten .....</b>	<b>42</b>
Getreide .....	42
Eier .....	42
Milch .....	43

Nachtschattengewächse und Hülsenfrüchte .....	43
Samen und Saaten .....	44
Pseudogetreide .....	44
<b>Hashimoto und ... .....</b>	<b>45</b>
Intermittierendes Fasten .....	45
Ketogene Ernährung .....	46
Veganismus .....	46
<b>Ernährungstipps für den Alltag .....</b>	<b>47</b>
<b>Fazit .....</b>	<b>56</b>
<b>Lesehilfe zu den Rezepten .....</b>	<b>57</b>
<b>Teil 2 – Rezepte .....</b>	<b>59</b>
Salate .....	60
Suppen, Eintöpfe und mehr .....	74
Hauptgerichte .....	86
Beilagen und Snacks .....	134
Süßes und Getränke .....	162
<b>Rezeptregister .....</b>	<b>202</b>
<b>Zutatenregister .....</b>	<b>204</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>208</b>