

Inhalt

Mehr Lebensqualität durch einfache Rezepte und Tipps nach der Glukoseformel	7
Von Glukose, Insulin und ungesunden Achterbahnfahrten	7
So vermeidet man Glukosespitzen – Tipps und Tricks für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel	13
1. Die erste Mahlzeit des Tages sorgt für Balance	13
2. Mehr Ballaststoffe in die Ernährung bringen	16
3. Die richtige Reihenfolge	18
4. Eine Vorspeise hinzufügen	20
5. Der Essig-Trick	22
6. Richtig trinken	24
7. Lieber ein Dessert als das Naschen zwischendurch	25
8. Ändern Sie Ihr Snackverhalten	27
9. Guter und schlechter Zucker?	29
10. Gesundes Obst?	30
11. Die Kombination macht's	32
12. »Coole« Kohlenhydrate	33
13. Kalorien sind nicht alles	34
14. Bewegung nach dem Essen	35
15. Stress abbauen	36
Umsetzung der Tipps und Tricks	38
Zum Umgang mit den Rezepten	38
Frühstücksideen	39
Chiapudding mit Beerenjoghurt	40
Joghurt-Beeren-Creme	42
Granola	44
Heidelbeer-Quark-Bowl	46
Himbeer-Kiwi-Chiapudding	47
Schokoporrridge mit Blumenkohl	48
Bagel mit Lachs und Salat	50
Avocado-Bacon-Schiffchen und Ei	52

Eierlei 53

- Eiermuffins mit Feta, Spinat und Tomaten 54
- Gemüsefrittata aus dem Ofen 56
- Omelette mit Gemüsefüllung 58

Suppen und Salate 59

- Klare Gemüsesuppe mit Suppengrünstreifen 60
- Kunterbunte Gemüsesuppe 62
- Schnelle Zucchiniudelsuppe 64
- Bunter Blattspinat-Salat 66
- Salat aus Blumenkohlreis und Paprika 68
- Grüner Salat mit Radieschen 70
- Bohnen-Kichererbsen-Salat 72
- Linsensalat 74
- Tomate-Mozzarella-Rucola-Salat 76

Gemüsevorspeisen mit Dips, Dressings und Soßen 77

- Gemüsebowl mit Joghurtsoße 78
- Kleine bunte Gemüse-Salat-Auswahl mit Senfvinaigrette 80
- Salat-Wraps 82
- Gebratene Gemüsespaghetti 84
- Gurken-Frischkäse-Taler 86
- Eingelegte Gurkenscheiben 88
- Kimchi 90
- Avocadocreme mit Tomaten- und Gurkenwürfeln 92
- Avocado-Hummus mit Gemüsesticks 94
- Baba Ganoush mit Gemüsesticks 96
- Sesam-Joghurt-Soße 98

Gerichte mit Hähnchen, Fisch und Fleisch 99

- Gemüse und Hähnchen – alles auf einem Blech 100
- Weißkohl-Pilz-Pfanne mit Hähnchenbrust 102
- Hähnchen-Brokkoli-Pfanne 104
- Steak mit Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne 106
- Bunte Garnelen-Pfanne 108
- Fisch mit Gemüsemix 110
- Fisch-Tomaten-Pfanne 112
- Chicken-Bowl mit Bohnen, Kohl, Paprika und Reis 114

Vegetarische Speisen	117
Blumenkohlreis mit gebratenem Gemüse	118
Gemüse-Bratkartoffeln	120
Pizza Tomate-Mozzarella-Rucola	122
Blumenkohl-Zucchini-Taler	124
Nudeltopf mit weißen Bohnen	126
Gebackene Auberginenhälften mit Feta	128
Nudel-Gemüse-Pfanne	130
Nudeln mit Tomaten-Cashew-Soße	132
Ofengemüse	134
Snacks für zwischendurch	135
Mandeljoghurt mit gerösteten Kokosflocken	136
Erdnussbutter (mit Selleriestangen und Nuss-Kerne-Mischung) ..	138
Brokkolistrunk-Chips	140
Mandelmus (mit Apfelschnitzen)	142
Brot und Cracker	143
Ballaststoffreiches Körnerbrot	144
Haferflocken-Saaten-Brot	146
Saaten cracker	148
Getränke	149
Gurke-Zitronen-Wasser mit Apfelessig	150
Beeren-Limetten-Wasser mit Apfelessig	152
Zitronen-Ingwer-Tee mit Apfelessig	154
Matcha-Kokos-Cappuccino	156
Heidelbeer-Avocado-Smoothie	158
Mandel-Smoothie	160
Das 4-Wochen-Quickstart-Programm	163
Über die Autorin	172
Bonusmaterial zum Buch	173
Register der Hauptzutaten	174
Quellen	175