

Andrea Stensitzky-Thielemans
Prof. Dr. Stephan Martin

Low Carb für Diabetiker

Mit über 100 Rezepten zu besseren Blutwerten





- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 **Mein perfekter Tag**
- 10 **Low Carb bei Typ-2-Diabetes**
- 18 **Worauf kommt es bei Low Carb an?**
- 31 **Rezepte**
- 32 **Frühstück**
- 42 **Suppen**
- 50 **Vegetarische Gerichte**
- 82 **Fisch**
- 104 **Fleisch**
- 145 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 148 **Sachverzeichnis**

◀ **Zucchini gratin, griechische Art**
(Seite 77)

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Was dürfen Sie erwarten? Ein paar Neuigkeiten zum Thema Diabetes und eine Hilfestellung, mit der Erkrankung besser umzugehen. Übergewichtige Menschen, die kurz vor einem Diabetes Typ 2 stehen oder diesen bereits haben, produzieren in der Regel mehr Insulin als Gesunde. Das Insulin hat aber seine Wirksamkeit verloren, die Betroffenen haben eine sogenannte Insulinresistenz. Das führt dazu, dass sie auf Nahrungsmittel, die Zucker oder Stärke (Kohlenhydrate) enthalten, übermäßig viel Insulin produzieren. Die Empfehlung, Fette zu meiden und mehr Kohlenhydrate zu essen, hilft den Betroffenen daher nicht beim Abnehmen. Eine Lösung hierfür kann in einer Ernährungsform liegen, bei der der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert wird. Man spricht von »Low Carb«. Aber keine Sorge. Low Carb bedeutet nicht den völligen Verzicht auf Kohlenhydrate. Es geht um den bewussten Umgang damit – also um die Reduktion der Menge und die richtige Auswahl. Genuss und Sättigung dürfen dabei nicht zu kurz kommen. Sie werden feststellen, dass die Rezepte in diesem Buch genau diese Erwartungen erfüllen. Und, es wird mächtig bunt auf Ihrem Teller. Viele Ballaststoffe und eine Portion Eiweiß in jeder Mahlzeit des Tages sorgen für eine ordentliche Sättigung. Ganz nebenbei verschwinden auch überflüssige Pfunde. Und plötzlich haben Sie wieder Freude an der Bewegung, falls Ihnen diese abhandengekommen sein sollte.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Low-Carb-Rezeptbuch speziell für Diabetiker.

Ihre Andrea Stensitzky-Thielemans

Ihr Prof. Dr. Stephan Martin

FLEISCH





Klingt nach Sonntagessen

Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit

🕒 35 Min.

360 g Rinderfilet • Pfeffer • 1 EL Öl • Salz • 1 Zwiebel • 1 EL scharfer Senf • 1 TL Semmelbrösel • 1 Eigelb • 400 g grüne Bohnen • 40 g magerer Speck • 1 TL Butter

- Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen.
- Das Fleisch rundum mit Pfeffer würzen, in dem Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Danach salzen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Senf, den Semmelbröseln und dem Eigelb verrühren. Auf beiden Filetsteaks gleichmäßig verteilen. Im Backofen ca. 3 Min. überbacken. Die Kruste sollte leicht goldgelb und knusprig werden.
- Den mageren Speck fein würfeln, in der Butter glasig dünsten, die Bohnen dazugeben und darin schwenken. Zusammen mit den Steaks servieren.

Nährwerte pro Portion:

470 kcal • 55 g E • 19 g F • 13 g KH • 1,1 BE • 5 g BS



Fettarm und mediterran

Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat

Für 2 Personen • gelingt leicht

☺ 1 Std.

1 Zwiebel • 1 TL Rapsöl • 500 g Blattspinat (TK) • Muskat, Pfeffer, Salz • 2 Knoblauchzehen • je 6 grüne und schwarze Oliven ohne Stein • 3 getrocknete Tomaten • 1 EL Olivenöl • 360 g Hähnchenschnitzel • 1 TL Rapsöl • 100 ml Geflügelbrühe

- Zwiebel schälen und würfeln, im Ölglasig dünsten. Spinat und Gewürze zugeben. Deckel schließen und Spinat vorsichtig garen. Knoblauch schälen und mit Oliven, getrockneten Tomaten und Olivenöl mit dem Pürierstab grob zerkleinern.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenschnitzel von beiden Seiten anbraten. Brühe angießen, Oliven-Tomaten-Paste einrühren. Die Hähnchenschnitzel ca. 5 Min. darin ziehen lassen.
- Den Spinat abschmecken, anrichten, die Schnitzel darauflegen, die Paste rundherum träufeln.

Nährwerte pro Portion:

370 kcal • 47 g E • 16 g F • 2 g KH • 0,2 BE • 7 g BS

◀ Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat

Salat mit Hähnchenstreifen

Caesar Salad

Für 2 Personen • gelingt leicht

☺ 30 Min.

2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g) • 1 TL Rapsöl • Pfeffer • Salz • 2 Romanasalate • 2 EL geriebener Parmesan • 1 Eigelb • 2 EL Zitronensaft • 1 EL weißer Balsamico-Essig • 1 TL Senf • 1 EL Worcestershire-Sauce • 2 EL Olivenöl • 20 g gehobelter Parmesan

- Die Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im Öl rundherum knusprig anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Abdecken und beiseitestellen.
- Salat waschen, trocken schleudern, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing alle Zutaten, bis auf das Öl, verrühren. Das Öl zum Schluss unterziehen, sodass eine dickliche Sauce entsteht.
- Salat mit Dressing anmachen, in zwei Schalen verteilen, die gebratenen Hähnchenstreifen darauf anrichten und den Parmesan darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

385 kcal • 44 g E • 19 g F • 0 g KH • 0 BE • 2 g BS



Etwas zeitaufwendiger, aber es lohnt sich

Lammkarree mit Ratatouille

Für 2 Personen • anspruchsvoll

☺ 1 Std.

- Lammkarree mit insgesamt 8 Rippenknochen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 280 g sehr kleine Kartoffeln (festkochend)
- 6 Salbeiblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Für das Ratatouille
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Zucchini
- 230 g Aubergine
- 180 g gelbe Paprika
- 250 g Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

● Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch in dem Rapsöl rundum anbraten.

● Die Kartoffeln waschen und sauber bürsten. Kartoffeln, Salbei und den frischen Rosmarin in der Pfanne um das Fleisch herum verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 15–20 Min. garen. Das Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln, warm stellen und ruhen lassen.

● Die Kartoffeln bei ca. 160 °C weitere 5–10 Min. garen.

● Für das Ratatouille: Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

● Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

● Alle Zutaten in dem heißen Rapsöl anschwitzen, das Tomatenpüree angießen und bei kleiner Hitze ca. 8–10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Danach würzen und abschmecken.

● Die Kräuterzweige aus der Pfanne entfernen, das Lammkarree aus der Folie nehmen und zwischen den Rippenknochen durchschneiden.

● Pro Person vier Rippchen mit Ratatouille und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion:

510 kcal • 40 g E • 25 g F • 15 g KH • 1,3 BE • 9 g BS

Ein Sonntagessen zum ausgiebigen Genießen

Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchinipuree

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit

☺ 1 Std.

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------|
| • 2 Lammfilets oder Lamm-
lachse | • 2 Knoblauchzehen | • 1 Kartoffel |
| • 1,5 EL Rapsöl | • 2 Scheiben Muskatkürbis | • 2 Zucchini |
| • Gemüsebrühe | • Salz | • Pfeffer |
| • ½ EL Rosmarinnadeln | • 1 TL rote Pfefferkörner | • Salz |
| | • 1 EL Rapsöl | • Muskat |

● Die Lammfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in einen tiefen Teller legen.

● Das Öl mit Pfeffer verrühren. Die Rosmarinnadeln hacken und unterrühren. Knoblauch schälen und in das Öl pressen. Alles verrühren, über das Fleisch geben und ca. 30 Min. ziehen lassen.

● Die Kartoffel schälen, Zucchini waschen; beides in Würfel schneiden.

● In einen Topf Gemüsebrühe einfüllen, sodass der Boden bedeckt ist. Erhitzen und die Kartoffelstücke darin ca. 10 Min. köcheln lassen. Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel schließen und weitere 8–10 Min. garen.

● Die restliche Brühe abgießen, Zucchini und Kartoffel pürieren.

● Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

● Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne und Fasern entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, die roten Pfefferkörner zugeben, die Kürbisscheiben langsam von beiden Seiten darin braten, ca. 10 Min.

● Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Nun etwas von dem Öl, in das die Lammfilets eingelegt sind, in eine Pfanne geben, erhitzen und die Lammfilets von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. In eine feuerfeste Form geben und ca. 8–10 Min. im Ofen nachgaren. Danach etwas ruhen lassen.

● Anschließend die Lammfilets mit den Kürbissteaks und dem Zucchinipuree auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

510 kcal • 46 g E • 19 g F • 13 g KH • 1,1 BE • 8 g BS



Erinnert an Großmutter's Zeiten

Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit

☺ 55 Min.

- 2 große Wirsingblätter (200 g)
- 350 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- Pfeffer, Salz
- 3 Stiele glatte Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- Bindfaden
- 1 ½ EL Öl
- 200 ml brauner Kalbsfond
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stiel Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Salbeiblättchen
- 300 g Knollensellerie
- 100 g Kartoffeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Crème légère
- 1 Prise Muskatnuss

● Die Wirsingblätter in sprudelndem Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und den Strunk heraus-schneiden.

● Hackfleisch mit Ei vermengen. Die Zwiebel fein würfeln. Zusammen mit den Gewürzen unter das Fleisch heben.

● Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter die Fleischmasse geben.

● Die Wirsingblätter mit der Maserung nach innen auf ein Arbeitsbrett legen, mit der Fleischmasse belegen. Den Wir-sing einschlagen, sodass alle Seiten gut verschlossen sind, und mit dem Bindfa-den zubinden.

● Backofen auf 180 °C vorheizen.

● Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, den Kalbsfond angießen, die Kräuter zugeben. Den Knoblauch in der Schale kurz andrücken und ebenfalls zugeben. Deckel schließen und im Back-ofen bei 160 °C ca. 20 Min. garen.

● Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe ga-ren. Abgießen und pürieren. Crème légère unterziehen. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Muskat fein abschmecken.

● Die Roulade mit dem Sellerie-Kartoffel-Püree auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kalbsfond ohne Kräuter angießen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

450 kcal • 53 g E • 19 g F • 13 g KH • 1 BE • 10 g BS



Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Amaranth-Gemüse-Topf 74
- Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 66

Aubergine

- Lammkarree mit Ratatouille 109
- Mediterranes Ofengemüse 9
- Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116

B

Beerenfrüchte

- Beeren-Müsli 34
- Brombeer-Tiramisu 135
- Frozen Blueberry 136
- Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137
- Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
- Birnen-Hüttenkäse 8
- Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97

Blumenkohl

- Brokkoli-Frittata 8
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
- Überbackener Blumenkohl 53

Bohnen

- Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105
- Irish Stew 130

Brokkoli

- Amaranth-Gemüse-Topf 74
- Brokkoli-Frittata 8
- Kalbsfilet mit Topinamburpüree 121
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
- Tilapiafilet mit Brokkolimus 98
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
- Brombeer-Tiramisu 135
- Bunter Gemüseauflauf 62
- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
- Buttermilch-Zitroneneis 137

C

- Caesar Salad 107
- Chicken Tikka 118
- Chili con Carne mit Reishütchen 114
- Crêpes mit leichter Creme 135

D

- Dorade aus dem Ofen 85

E

Eier

- Brokkoli-Frittata 8
- Bunter Gemüseauflauf 62
- Eier im Glas 38
- Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
- Pikant gefüllte Eier 40
- Raffinierter Eiersalat 40
- Rührei mit Nordseekrabben 41
- Tatar mit Spiegelei 125

Eis

- Buttermilch-Zitroneneis 137
- Frozen Blueberry 136
- Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137

F

Fenchel

- Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
- Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105

Fisch

- Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97
- Dorade aus dem Ofen 85
- Fischbratlinge auf Gemüse der Saison 103
- Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
- Gemüseauflauf mit Kabeljau 89
- Kabeljau in Estragonsauce mit Rösti 86
- Lachs-Blattspinat-Gratin 88
- Lachsrollchen mit knackigem Salat 91

- Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 102
- Lachstatar 90
- Matjestatar 101
- Penne all' Arrabiata mit Thunfisch 91
- Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 101
- Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103
- Thunfischsalat 90
- Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 98
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
- Wraps mit Räucherlachs 94
- Französische Fischsuppe 48
- Frozen Blueberry 136
- Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77

G

Garnelen

- Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43
- Gazpacho mit Basilikum-Quarkknockerln 45
- Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 123
- Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 61

Geflügelfleisch

- Caesar Salad 107
- Chicken Tikka 118
- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
- Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
- Gemüseauflauf mit Kabeljau 89
- Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
- Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
- Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
- Grundrezept für Tomatensauce 73

Gurke

- Kräuter-Radieschen-Quark 33
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 114

H

Heidelbeer-Cremespeise 36

Hokkaidokürbis

- Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43
- Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 81
- Marokkanischer Gemüsetopf 54

I

Indische Reispfanne 69
Irish Stew 130
Italienische Limonencreme 142

K

Kabeljau in Estragonsauce mit Rösti 86
Kalbsfilet mit Topinamburpüree 121
Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 123

Karotten

- Amaranth-Gemüse-Topf 74
- Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
- Karottencremesuppe mit Bruschetta 47
- Marokkanischer Gemüsetopf 54
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
- Mediterranes Ofengemüse 9
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68

Kartoffeln

- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 9
- Scharfes Gulasch 117
- Knuspriger Nussjoghurt 35

Kohlrabi

- Amaranth-Gemüse-Topf 74
- Bunter Gemüseauflauf 62
- Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
- Marokkanischer Gemüsetopf 54

- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56

Kokosmilch

- Asiatisches Gemüsecurry mit Tofu 66
- Chicken Tikka 118
- Indische Reispfanne 69
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
- Schoko-Kokos-Cotta 144
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
- Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
- Kräuter-Radieschen-Quark 33
- Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43

L**Lachs**

- Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
- Lachs-Blattspinat-Gratin 88
- Lachs mit Meerrettichquark 41
- Lachsrollchen mit knackigem Salat 91
- Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsing Kohl 102
- Lachstatar 90
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
- Wraps mit Räucherlachs 94

Lammfleisch

- Irish Stew 130
- Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchini püree 110
- Lammkarree mit Ratatouille 109
- Luftige Nockerln in Erdbeersauce 139

M**Mango**

- Schoko-Kokos-Cotta 144
- Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 140
- Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 81
- Marmorierter Quarkcreme 133
- Marokkanischer Gemüsetopf 54
- Matjestatar 101
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56

Mediterranes Ofengemüse 9
Minestrone mit Fleischklößchen 46

N

Nektarinenquark 35

O**Okraschoten**

- Indische Reispfanne 69
- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
- Olivenöl 23
- Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce 76

P**Paprika**

- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
- Chicken Tikka 118
- Chili con Carne mit Reishütchen 114
- Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 45
- Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
- Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
- Lammkarree mit Ratatouille 109
- Mediterranes Ofengemüse 9
- Paprika-Ricotta-Aufstrich 34
- Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 91
- Pikant gefüllte Eier 40
- Provenzalischer Muscheltopf 48
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128

Q

Quark-Haselnuss-Pfannkuchen 139

Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68

R**Radieschen**

- Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77
- Kräuter-Radieschen-Quark 33
- Raffinierter Eiersalat 40

Rinderhack

- Chili con Carne mit Reishütchen 114
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
- Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116

Rindfleisch

- Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105
- Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116
- Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 101
- Rührei mit Nordseekrabben 41

S

- Safran-Tagliolini mit Jakobsmuscheln 83

Salat 27

- Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97
- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
- Caesar Salad 107
- Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77
- Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 123
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
- Saltimbocca mit Artischocken 131
- Sanddorncreme mit Körnerhaube 136

Schafskäse

- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
- Zucchini gratin, griechische Art 77
- Scharfes Gulasch 117
- Schinkensülze mit Remoulade und knusprigem Walnussbrot 126

Schoko-Kokos-Cotta 144

Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 140

Schweinefleisch

- Scharfes Gulasch 117
- Schweinefilet mit Spitzkohl 117
- Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103

Seidentofu

- Frozen Blueberry 136
- Heidelbeer-Cremespeise 36
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
- Paprika-Ricotta-Aufstrich 34
- Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137
- Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
- Sellerieschnitzel mit frischem Feldsalat 73

Spinat

- Lachs-Blattspinat-Gratin 88
- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
- Spinat-Risotto 51
- Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 65

T

Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 59

Tatar mit Spiegelei 125

Thunfischsalat 90

Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 98

Tofu 21

- Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 66
- Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 61
- Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68
- Zucchini-Pancake 36

Tomaten

- Brokkoli-Frittata 8
- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
- Chicken Tikka 118
- Eier im Glas 38
- Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 45
- Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 123
- Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 61
- Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
- Grundrezept für Tomatensauce 73
- Kräuter-Radieschen-Quark 33

- Lachs-Blattspinat-Gratin 88
- Lammkarree mit Ratatouille 109
- Mediterranes Ofengemüse 9
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
- Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103
- Spinat-Risotto 51
- Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 59
- Vitello Tonnato 121
- Zucchini gratin, griechische Art 77

Topinambur

- Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
- Marokkanischer Gemüsetopf 54
- Minestrone mit Fleischklößchen 46

U

Überbackener Blumenkohl 53

V

- Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
- Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 62
- Versunkene Aprikosen 144
- Vitello Tonnato 121

W**Wirsingkohl**

- Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 102
- Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree 112
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
- Wraps mit Räucherlachs 94

Z**Ziegenkäse**

- Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
- Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 65
- Zucchini rösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 70

Zucchini

- Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
- Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchiniipüree 110

- Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116
- Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 62

- Zucchinigratin, griechische Art 77
- Zucchini-Pancake 36
- Zuchinirösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 70

Sachverzeichnis

A

- Agavendicksaft 28
- Aktivität, körperliche 13, 16, 28
- Algen 21
- Alkohol 26
- Amaranth 21
- Aminosäuren 21
- Atkins-Diät 11
- Austauschtabellen 16

B

- Back- und Konditoreiwaren 13, 19
- Ballaststoffe 20
- Banting, William 11
- Bauchspeicheldrüse 13, 19
- Blutdruck 11
- Blutfette 11
- Bluthochdruck 10
- Blutzucker** 11, 13
 - messen 17
- Blutzuckeranstieg, langsamer 19
- Blutzuckertagesprofil 15

C

- Cola 19

D

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 13
- Diabetes Typ 1 11
- Diabetes Typ 2 10, 14
- DPP-4-Hemmer 16
- Durst 26

E

- Eiweiß** 21
 - Aufgaben 21
 - Wertigkeit, biologische 21

Eiweißlieferanten

- Kombination 21
- pflanzliche 21
- tierische 21
- Emulgatoren 13
- Ernährungsgewohnheiten 16

F

- Fertiggerichte 17
- Fett** 22
 - Aufgaben 22
- Fettsäuren**
 - einfach ungesättigte 23
 - gesättigte 23
 - langkettige (essenzielle) 23
 - mehrfach ungesättigte 23
- Fettstoffwechselstörungen 10

Fettverbrennung

- Blockade 11, 13
- Fleisch 21
- Flüssigkeitszufuhr** 24
 - Aufgaben 24
- Fruchtsaft 17, 26
- Fruchtzucker (Fructose) 11

G

- Gemüseanteil 29
- Getränke 26
- Getreideprodukte 12, 21
- Gewichtsreduktion 11, 22
- Glibenclamid 15
- Glimepirid 15
- Glinide 15
- GLP-1 Agonisten 16
- Glucosereiz 13
- Glykämische Last 20
- Glykämischer Index 17, 19

H

- Haushaltszucker (Saccharose) 12
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 14, 23
- Honig 28
- Hülsenfrüchte 21
- Hunger 26

I

- Insulin** 11, 12
 - Empfindlichkeit 13
 - Mangel 11
 - Resistenz 10, 13, 14, 23
 - Spiegel 13
 - Therapie 15, 16

J

- Joslin, Elliott P. 15

K

- Kaffee 26
- Kakaopulver 13
- Kandis 12
- Kartoffelpüree 12, 13
- Koffein 26
- Kohlenhydrate** 12, 18
 - gute (langsame) 19
 - schlechte (schnelle) 19
- Kost**
 - eiweißreiche 22
 - fettarme 14
 - kohlenhydratreiche 13

L

- LDL-Cholesterin 23
- Lebensgewohnheiten 16
- Lebensmittel, pflanzliche 18
- Leitungswasser 26
- Limonade 17, 19

Logi-Methode 11

Low Carb

- App 16
- Prinzip 10, 20
- Lupinen 21

M

- Margarine 13
- Mehl 12
- Mehrfachzucker 12
- Metformin 16
- Mikronährstoffe 23
- Milch 21
- Milchprodukte 21
- Milchpulver 13
- Milchzucker (Lactose) 12
- Mineralstoffe und Spurenelemente 25
- Mineralwasser 26
- Montignac-Verfahren 11
- Muskeln 22

N

- Nateglinid 15
- Nudeln 13
- Nüsse 21

O

- Obst 13
- Omega-3-Fettsäuren 23

P

- Pasta 13

Pflanzenstoffe, sekundäre 25

- Pilze 21
- Pizza 13
- PREDIMED-Studie 14

Q

- Quinoa 21

R

- Reis 12, 13
- Repaglinid 15
- Rohkost 27

S

- Säuglingsnahrung 13
- Schleimzucker (Galactose) 12
- Schokoladenprodukte 13
- Seitan 21
- SGLT2-Blocker 16
- Soja 21, 22
- Spätzle 19
- Standardernährungsempfehlung 15
- Stärke 12
- Stevia 28
- Stoffwechselprozesse 23
- Sulfonylharnstoffe 15, 16
- Süßigkeiten 13, 19
- Süßstoffe**
 - künstliche 13
 - natürliche 28

T

- Tee 26
- Teein 26
- Tellerregel 27
- Traubenzucker (Glucose) 11
- Triglyceride 23

U

- Übergewicht 10, 13, 15
- Unterzuckerung 16

V

- Veganer 22
- Vegetarier 22
- Verdauung 29
- Vitalstoffe 23
- Vitamine**
 - fettlösliche 25
 - wasserlösliche 25
- Vollkornprodukte 17

W

- Weißbrot 19
- Weißmehl 19
- Wurst 21

Z

- Zubereitungsart 20
- Zucker** 28
 - versteckter 17
- Zweifachzucker 12

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

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748