Joel Fuhrman

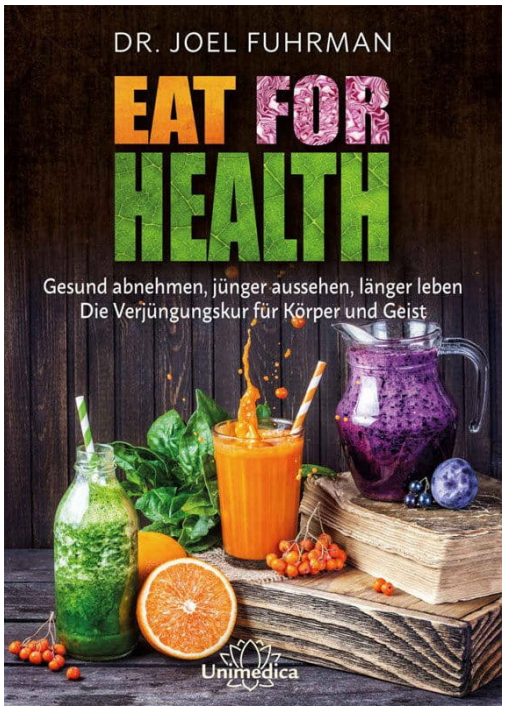
Eat for Health

Leseprobe

Eat for Health

von Joel Fuhrman

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor! 2
Was ist Eat to Live? 5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms 7
Die Lösung liegt in Ihnen 8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen 10
Was ist Eat for Health? 11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten 12
Dies ist eine andere Ernährungswelt 13
Finden Sie Ihre Motivation 14

1 Tausende Erfolgsgeschichten 16
Fakten und Zahlen 28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 30
Eat for Health und Diabetes 35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen 36

2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit 38
Essen Sie gesund, um gesund zu werden 41
Nährstoffe entdecken 42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen 44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür 45
Ungesunde Ernährung 46

3 Die Macht der Mikronährstoffe 48
Der Jungbrunnen 50
Mikronährstoffdichte 52
Den Wert richtig interpretieren 56

4 Was haben Sie auf dem Teller? 60
Pyramide oder Teller? 62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung 66
Was wir essen 67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind 67
Lernen wir von unseren Vorfahren 70

5 Essübungen: Aufwärmübungen 74

6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf 82

Schritte zu einer gesunden Ernährung 85
Die Angst vor Veränderung 87
Widersprüchliche Botschaften 88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl 89
Wissen ist der Schlüssel 95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind 98

7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit 100

Gesundes Essen schmeckt gut 102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens 104
Programmieren Sie sich neu 104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl 108

8 Essübungen: das Hauptprogramm 110

Hindernisse werden auftauchen 114

9 Der komplexe Hunger 116

Die nächsten Schritte 119
Die vier Dimensionen des Hungers 120
Emotional bedingte Sucht 121
Esssucht ist der Anfang von Übergewicht 122
Toxischer Hunger 124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein 127
Wie echter Hunger funktioniert 128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu 130

10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht 132

Die Gefahren des Salzkonsums 135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen 137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen 138
Das schädlichste Fleisch 142
Fisch ist nicht gesund 143
Die Nachteile von Milchprodukten 145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise 146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel 148
Die Droge Koffein 149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance 150

11 Nährstoffreiche Lebensmittel 152
Lernen Sie, Salate zu lieben 154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen 156
Frisches Obst bekämpft Krebs 158
Bohnen oder Hülsenfrüchte 159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette 161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme 162
Essen, um an Gewicht zuzulegen 164
Vollkorngetreide 165
Tierische Produkte 166

12 Essübungen für Fortgeschrittene 168

13 Die drei Komponenten der Gesundheit 174
Die störrischen Gewohnheiten 179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung 181

14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen 184
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg 186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen 187
Lebensmittel einkaufen 188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren 189
In Restaurants essen 196

15 Zubereitungsarten und Tipps 198
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien 200
Zubereitungsarten 203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten 212

16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung 214
Eat for Health im Alltag 221
Menüpläne für vier Wochen 222

17 Rezepte 254

Anhang 504
Glossar 506
Referenzen 512
Abbildungsverzeichnis 517
Index 518
Bezugsquellen 536

Rezepte

Smoothies und Säfte 256

Apfelkuchen-Smoothie 258
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Mango-Smoothie 262
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Obst-Smoothie 265
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Tropischer Minz-Smoothie 268
Supereinfacher grüner Smoothie 270
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Erfrischender Sonnenaufgang 273

Frühstück 274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Bananen-Cashew-Wraps 278
Beeren-»Joghurt« 281
Apfelschmaus 282
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Tofu-»Rührei« Deluxe 284
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Pflanzenpower-Frühstück 287
Haferflocken mit Fruchtkompott 289
Granatapfel-Müsli 290
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Quinoa-Frühstück 293
Tropischer Obstsalat 294
Haferflocken spezial 296
Warmes Blaubeer-Frühstück 297

Salate 298

Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Bohnen-Mango-Salat 302
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Griechischer Kichererbsensalat 305
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Krautsalat 312
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Dreifacher Kohlsalat 316
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319



Schoko-Kirsch-Smoothie *267*



Granatapfel-Müsli *290*



Tropischer Obstsalat *294*



Brokkoli-Spinat-Mikrosalat *306*



Dreifacher Kohlsalat *316*


Schwarzwälder Pilzcremesuppe *354*


Rote-Bete-Hummus *340*


Bessere Burger *386*


Französische Minz-Erbsensuppe *365*


Artischocken-Linsen-Laib *378*


Champignon-Ratatouille *398*

Dressings, Dips und Soßen 320

Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Russisches Feigendressing/Dip 323
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Orangen-Sesam-Dressing 331
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Rote-Bete-Hummus 340
Frische Tomaten-Salsa 343
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Sesam-Ingwer-Soße 345
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Einfache Guacamole 347
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Leckeres Hummus 349

Suppen 350

Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Cremige Zucchinisuppe 358
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Österreichische Blumenkohl-cremesuppe 363
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Kreuzblütlereintopf 366
Gemüseeintopf Southwest 368
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372

Hauptgerichte 374

Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Artischocken-Linsen-Laib 378
Asiatische Gemüsepfanne 381
Bohnen-Enchiladas 385
Bessere Burger 386
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Geschmorter Pak Choi 390
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Brokkoli à la Fra Diavolo 392
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Champignon-Ratatouille 398
Blattkohl-Dijon-Wraps 400
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405

Knoblauch-Zucchini. 407
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Italienisch gefüllte Pita. 409
Gerste und Linsen mit Kräutern. 410
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen . 413
Zitroniger Spinat 414
Pilz-Stroganoff. 415
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne . 416
Linsenbällchen. 419
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Nudeln mit gegrilltem Gemüse. 424
Portobello-Paprika-Sandwich. 426
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa. 429
Tempeh mit Pistazienpanade und Balsamico-Shiitake-Pilzen. 430
Gedünstete Artischocken 433
Pita mit Gemüsefüllung 434
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Spaghettikürbis Primavera 438
Schneller Gemüse-Wrap 440
Spinat-Rosenkohl-Genuss. 441
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Mangold-Süßkartoffel-Gratin. 444
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Grünkohl-Pfanne. 448
Süßkartoffel-Pommes. 449
Thai-Gemüse-Curry 450
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Veganer Erntedank-Laib 454
Gemüse-Bohnen-Burrito. 456
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Tagine 460

Nicht vegane Gerichte 462

Garteneier und Tofu mit Salsa. 464
Gemüse-Omelette 465
Mediterraner Fischeintopf. 467
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Rührei mit Gemüse. 472
Pute-Spinat-Burger. 473
Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Desserts 476

Bananen-Hafer-Riegel 478
Apfelüberraschung 479
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blauvado-Kuchen 482
Schokoladen-Dip. 484
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies . .487
Gefrorener Bananenschaum. 488
Jennas Pfirsich-Freeze. 489
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Orangen-Goji-Riegel 493
Pfirsich-Sorbet. 494
Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
Bananen-Walnuss-Eis. 497
Rotes Sorbet 498
Erdbeer-Ananas-Sorbet. 499
Sommerlicher Obstkuchen 500
Beeren-Sorbet. 502
Apfelauflauf 503

Ein Lebensmittel ist dann gesund, wenn es Ihrem Körper viele Nährstoffe liefert. Anders gesagt müssen wir für eine optimale Gesundheit Lebensmittel essen, die wirklich viele Nährstoffe enthalten, und vor allem Lebensmittel, die pro Kalorie ein Maximum an Nährstoffen liefern. Dieses Konzept mag vielen Leuten komisch vorkommen, weil sie daran gewöhnt sind, Lebensmittel danach zu beurteilen, wie viele Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate sie enthalten. Versuchen Sie, sich von dieser Denkweise zu lösen. Bei diesem Plan konzentrieren Sie sich auf die Nährstoffe der Lebensmittel, die Sie essen. Um so zu essen, müssen wir aber zuerst verstehen, was Nährstoffe sind und welche Lebensmittel die nährstoffdichtesten sind.

Nährstoffe entdecken

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Sie enthalten Kalorien. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; sie enthalten keine Kalorien. Für die ideale Gesundheit müssen wir beide Arten Nährstoffe zu uns nehmen, aber die typische westliche Ernährungsweise enthält zu viele Makronährstoffe und nicht genügend Mikronährstoffe.

MAKRONÄHRSTOFFE = FETT, KOHLENHYDRATE UND PROTEINE
enthalten Kalorien
Aufnahme sollte begrenzt sein

MIKRONÄHRSTOFFE = VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE
enthalten keine Kalorien
Aufnahme sollte erhöht werden

Um eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es essenziell, Lebensmittel zu essen, die viele Mikronährstoffe enthalten. Eine Ernährungsweise mit vielen Mikronährstoffen versorgt Ihren Körper mit 14 verschiedenen Vitaminen, 25 verschiedenen Mineralstoffen und über 10.000 sekundären Pflanzenstoffen, aus Pflanzen stammenden chemischen Verbindungen mit einer tief greifenden Wirkung auf die menschliche Zellfunktion und das Immunsystem. Lebensmittel, die von Natur aus viele dieser Nährstoffe

enthalten, haben auch viele Ballaststoffe und viel Wasser und sind natürlicherweise kalorienarm, ihre Kaloriendichte ist also gering. Diese kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmittel liefern die Zutaten, die Ihr Körper für seine Selbstheilungs- und Eigenreparaturkräfte braucht. Sie sind der Beitrag der Natur zu Ihrer gesundheitlichen Kehrtwende!

Wir müssen zum einen mehr mikronährstoffreiche Lebensmittel essen, aber auch weniger Makronährstoffe. Alle Ernährungswissenschaftler weltweit stimmen darin überein, dass eine moderate Kalorienbegrenzung den Alterungsprozess verlangsamt, dem Entstehen chronischer Krankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung verlängert. Dies wurde an allen Tierspezies getestet, einschließlich den Primaten. In dem Punkt herrscht Einigkeit: Menschen in den westlichen Gesellschaften essen sich mit zu vielen Kalorien zu Tode. Um das zu ändern, müssen wir drei Dinge tun:

1 Weniger Fett essen
2 Weniger Proteine essen
3 Weniger Kohlenhydrate essen

Wir werden diese drei Punkte zwar im Hinterkopf behalten, das Programm zielt aber nicht in erster Linie auf eine Kalorienbegrenzung ab. Der Versuch, einfach Kalorien zu reduzieren, nennt sich Diät halten, und Diäten funktionieren nicht. Dieses Programm ist darum so erfolgreich, weil Sie es mit der Zeit, ohne es auch nur zu versuchen oder zu bemerken, vorziehen werden, weniger Kalorien zu konsumieren. Ich weiß, das kann schwer zu glauben sein. Viele Menschen glauben: »Ich nicht«, »Mein Körper funktioniert nicht so« oder »Es wird mir wirklich schwerfallen«. Wie auch immer, wenn Sie sich an den Plan halten, wird es ganz von allein passieren. Ich habe es an Hunderten meiner Patienten erlebt, mit ganz verschiedenen Geschichten und Essgewohnheiten, und ich verspreche Ihnen, es kann auch für Sie gelten.

Hier kommt das Geheimnis einer Nutritarianer-Ernährung: Erreichen Sie optimale Gesundheit, indem Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen und weniger kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel. **Es funktioniert, weil Sie umso weniger nährstoffarme Lebensmittel essen möchten, je mehr nährstoffreiche Lebensmittel Sie essen.** Da das Verlangen nach diesen ungesunden Lebensmitteln natürlicherweise abnehmen wird, geht es bei diesem Programm in erster Linie darum, wie Sie lernen können, es zu genießen, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Lebensmittel sind nährstoffdicht, wenn sie viele Mikronährstoffe pro Kalorie enthalten. Den Preis für das nährstoffdichteste Lebensmittel auf unserem Planeten gewinnt Gemüse. Auf Ihrer Reise Richtung Ernährungsexzellenz werden Sie lernen, immer mehr Gemüse zu essen. Gemüse schützt

am besten vor Herzkrankheiten und Krebs, weil es am meisten Nährstoffe pro Kalorie enthält. Der Verzehr nährstoffreicher, pflanzlicher Lebensmittel das ganze Jahr über ist das Geheimnis, wie Sie eine optimale Gesundheit und Ihr ideales Gewicht erreichen. Die Rezepte am Ende dieses Buchs werden Ihnen neue und köstliche Wege zeigen, viel mehr Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen

Gemüse und andere nährstoffreiche Lebensmittel sind die Basis von *Eat for Health*, aber es geht in diesem Buch nicht darum, strikter Vegetarier zu werden. Diese Ernährungsweise lässt sich stattdessen einfach mit einem von mir entwickelten Begriff beschreiben:



Nutritarianer

Eine Person, die mehr Mikronährstoffe pro Kalorie in ihrer Ernährung anstrebt und ungesundes Essen vermeidet.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise und der Weg zu Gesundheit und Langlebigkeit unterscheidet sich von dem der Flexitarier oder Vegetarier, weil das Ernährungsverhalten nicht nur durch die Menge, die Häufigkeit oder den Verzicht auf tierische Produkte definiert wird. Stattdessen wird es durch das Ziel definiert, viele nährstoffreiche gesunde Lebensmittel wie grünes Gemüse, Beeren und Samen zu essen. Ein Nutritarianer verzehrt in der Regel weniger tierische Produkte als ein konventioneller Esser, muss aber kein Vegetarier oder Veganer sein. Die Ernährungsweise unterscheidet sich auch durch den begrenzten Konsum von Zucker, Süßstoffen, Weißmehl, raffinierten Ölen und allgemein von verarbeiteten Produkten.

Ich befürworte eine Nutritarianer-Ernährungsweise. Diese Ernährungsweise bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft viele Vorteile, indem sie Menschen dazu motiviert, sich durch eine verbesserte Ernährung besser

um ihre Gesundheit zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad ist den meisten Menschen klar, dass es gut für sie ist, besser zu essen und mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, aber ihnen fehlen einfach die Informationen, um zu wissen, welche Lebensmittel das sind, und um die Vorteile und Hindernisse auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise zu erkennen. Sehr wahrscheinlich sind Sie bis zu einem gewissen Grad bereits ein Nutritarianer. Dieses Programm wird es Ihnen einfach leichter machen, die Ernährungsweise herauszuarbeiten, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen.

Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür

Historisch betrachtet war eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst das ganze Jahr über einfach nicht möglich. Die Menschen waren auf lokal und saisonal angebaute Lebensmittel beschränkt und ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung war Getreide, weil dieses lange gelagert werden konnte.

Heute ist immer irgendwo Saison. Bessere Transportbedingungen und Kühlung haben es möglich gemacht, frische Lebensmittel weltweit zu verschicken und zu lagern. Dadurch haben wir das ganze Jahr über Zugang zu den gesündesten und nährstoffdichtesten Lebensmitteln und eine nie da gewesene Gelegenheit, optimale Gesundheit zu erreichen und zu behalten.

Unsere Kenntnisse über die Bedeutung dieser Lebensmittel sind noch sehr jung. In den letzten fünfzig Jahren haben über 10.000 wissenschaftliche Studien die Vorteile nährstoffdichter pflanzlicher Lebensmittel aufgezeigt. Dies sind einige entscheidende Punkte aus diesen Studien:

- Pflanzen enthalten drei Arten Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Entdeckung Tausender phytochemischer Verbindungen in natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln ist die wichtigste Entdeckung der Ernährungswissenschaft in diesem und dem letzten Jahrhundert. Wir haben gelernt, dass diese Nährstoffe für ein höchst effektives Immunsystem sowie zum Schutz vor Krankheiten, die oft mit dem Alterungsprozess einhergehen, essenziell sind.

- Eine auf Pflanzen basierende Ernährungsweise mit viel buntem Gemüse und Obst, wie diese, erlaubt es Ihnen, mehr zu essen. Mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie in unbegrenzter Anzahl essen können*, ist es einfach, zu essen, bis Sie satt sind und dennoch abzunehmen, ohne Kalorien zählen oder Portionen abmessen zu müssen.

  * ohne sich zu überessen

- Wenn Sie mehr Mikronährstoffe und weniger Kalorien aufnehmen, erhält Ihr Körper ein Sortiment schützender Stoffe und kann dem Alterungsprozess trotzen. Im Wesentlichen haben diese Studien gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, das Leben zu verlängern und den Beginn des Alterns zu verschieben, wodurch Sie im Alter besser und gesünder leben können.

Fünfzig Jahre wissenschaftlicher Studien legen nahe, dass die meisten Krankheiten der modernen Gesellschaften, wie auch die Haupttodesursachen, Folge der Ernährungs- und Lebensweise sind. Wissenschaftler haben gezeigt, dass ein unzureichender Konsum pflanzlicher Nährstoffe zu Zelltoxizität, DNA-Schäden und Immunsystemstörungen führt, was wiederum eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Allergien und selbst Krebs zur Folge hat.

Es gibt eine Ernährungsweise, mit der Sie diesen gesundheitlichen Problemen vorbeugen und Ihren Hunger mit weniger Kalorien stillen können. Eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist der effektivste Weg, Ihre Essgelüste zu reduzieren. Mit erhöhten Mikronährstoffwerten – weil Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel verzehren – wird Ihr Appetit von allein nachlassen. Im Ergebnis werden Sie gesünder und auch im fortgeschrittenen Alter jünger aussehen und sich auch so fühlen. Niemand muss an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Demenz leiden. Um diesen Krankheiten und den meisten chronischen Krankheiten unserer modernen Gesellschaft vorzubeugen und sie zu heilen, brauchen Sie keine ärztlichen Verschreibungen. Die Verschreibung ist Ernährung.

Ungesunde Ernährung

Viele Menschen leiden an medizinischen Beschwerden, weil sie nie etwas über die Ernährungsbedürfnisse ihres Körpers gelernt haben. In unserer Gesellschaft essen wir zu viele nährstoffarme Lebensmittel, die zu viele Ka-

lorien liefern und nicht genügend Nährstoffe. Wenn unser mit Nährstoffen mangelversorgter Körper dann nach mehr Essen verlangt, ermöglicht es uns die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger, nährstoffarmer Lebensmittel, uns zu Tode zu essen. Eine auf Milch, Fleisch, Käse, Nudeln, Brot, Frittiertem und zuckergefüllten Snacks und Getränken basierende Ernährung liefert die Grundlage für Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Autoimmunerkrankungen.

Die Lebensmittel, die ich eben aufgezählt habe, schaden uns auf dreierlei Weise.

1. Sie enthalten viele krankheitsfördernde Substanzen, die unsere Gesundheit untergraben.
2. Je mehr Ungesundes Sie essen, umso weniger gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel werden Sie in Ihren Speiseplan integrieren.
3. Essen, dem es an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen fehlt, führt zu einer Anhäufung von Abfallprodukten in Ihren Zellen, weil Ihr Körper ohne Nährstoffe normale zelluläre Abfallprodukte nicht entfernen kann. Den Zellen fehlt es an den Rohstoffen, die sie für eine optimale oder normale Funktion benötigen. Ein Mangel an einigen Substanzen und ein Überschuss an anderen lassen uns vorzeitig altern und verursachen Krankheiten.

Lebensmittel wie Chips, Kekse, Brot und Nudeln verlieren eine dramatische Menge ihrer Nährstoffe bei der Herstellung. Abgesehen davon, dass sie nährstoffarm sind, enthalten verarbeitete Lebensmittel Zutaten, die auch zu unseren gesundheitlichen Problemen beitragen: Salz, chemische Zusatzstoffe, Transfette, Glutamat, Natriumnitrat und andere ungesunde Inhaltsstoffe. Der Prozess, der Lebensmittel braun werden lässt und Getreide in eine gebackene Chipsscheibe verwandelt, erzeugt auch Acrylamide – Karzinogene, die diese Lebensmittel noch schädlicher machen.

Dagegen sind unraffinierte pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen und Obst, die nährstoffdichtesten Lebensmittel. Leider beziehen Menschen, die sich typisch westlich ernähren, weniger als 7 Prozent ihrer Kalorien aus diesen Lebensmitteln. Menschen, die sich an meine Ratschläge halten, beziehen dagegen 70 bis 90 Prozent ihrer Kalorien aus unraffinierten pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Ihren Verzehr nährstoffdichter Lebensmittel erhöhen, beeinflussen Sie in direkter Weise die Chancen Ihres Körpers, bestens zu gedeihen.

Es ist Zeit für einige anspruchsvollere Essübungen. Wie Sie aus den vorigen Kapiteln bereits wissen, können diese Essübungen Ihnen helfen, mehr Genuss aus natürlichen Lebensmitteln zu ziehen, wodurch Sie sich leichter an eine hochwertige Ernährungsweise anpassen. Wie alle Übungen müssen Sie sie regelmäßig machen, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie mit den bisherigen Übungen weiter mit dem besonderen Fokus auf der Flexibilisierung des Gaumens. Das hilft Ihnen, toxischen Hunger loszuwerden.



Übung 5

Versuchen Sie, täglich ein leichtes Mittagessen oder ein leichtes Frühstück einzunehmen. Ein leichteres Essen ohne eine Zwischenmahlzeit vor der nächsten Mahlzeit, entweder Mittag- oder Abendessen, wird Ihren echten Hunger vor dieser Mahlzeit erhöhen. Mit der Zeit werden Sie dadurch lernen, wie sich echter Hunger anfühlt. Das Hauptziel dieser Übung ist es zu sehen, ob Sie wieder »echten Hunger« empfinden können, um diesen vom »toxischen Hunger« zu unterscheiden. Haben Sie Geduld, es kann einige Zeit dauern, bis der toxische Hunger verschwindet. Es ist hilfreich, wenn Sie es schaffen, sich eine ganze Woche hochwertig zu ernähren, sodass Sie die Symptome des toxischen Hungers nicht mehr spüren und anfangen, die angenehmen Empfindungen echten Hungers zu erleben.



Übung 6

Reduzieren Sie Ihren Konsum tierischer Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) auf höchstens eine Portion am Tag, gehen Sie dann noch einen Schritt weiter und essen Sie maximal eine Portion jeden zweiten Tag. Nutzen Sie die gemüsereichen Rezepte in diesem Buch, um die tierischen Produkte in Ihren Gerichten durch Gemüse zu ersetzen.



Übung 7

Streichen Sie Weißmehl, Zucker und andere süße Produkte aus Ihrer Ernährung. Das bedeutet, weniger raffinierte, verarbeitete Produkte zu verwenden. Fertigprodukte sollten zu einhundert Prozent aus Vollkorn bestehen und keine Süßungsmittel enthalten.
Auf eine nährstoffreiche Ernährung umzustellen ist für die meisten Menschen eine große Veränderung, aber es ist eindeutig kein Alles-oder-Nichts-Plan. Es geht darum, langsam die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen. Egal, von welcher Phase oder Ebene aus Sie starten, Sie werden mit positiven Veränderungen belohnt werden. Haben Sie Spaß, genießen Sie Ihr Essen und *essen Sie für Ihre Gesundheit.*



Zielsetzung der Übungen

1. Machen Sie mit den Übungen aus den vorherigen Kapiteln weiter.
2. Essen Sie ein leichtes Frühstück oder Mittagessen und lernen Sie, das Gefühl des »echten« Hungers zu erleben.
3. Reduzieren Sie die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) in Ihrer Ernährung drastisch.
4. Streichen Sie raffinierte, verarbeitete Produkte aus Zucker und Weißmehl, zumindest größtenteils, aus Ihrer Ernährung.

Wie werde ich mich in zwei Jahren verändert haben?

Heutiges Datum _____

In zwei Jahren

DRITTE WOCHE

Tag 2

Ebene 1	Ebene 2	Ebene 3
FRÜHSTÜCK		
▪ **Warmes Blaubeer-Frühstück**	▪ **Granatapfel-Müsli**	▪ **Granatapfel-Müsli** ▪ **Erfrischender Sonnenaufgang**
MITTAGESSEN		
▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst	▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst	▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst
ABENDESSEN		
▪ **Pute-Gemüse-Hack-braten** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ Gebackene Süßkartoffel	▪ **Artischocken-Linsen-Laib** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ Gedämpfter Spargel	▪ **Artischocken-Linsen-Laib** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ **Grünkohl-Pfanne**

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

▪ **MITTAGESSEN:** Essen Sie den Apfel mit reinem Cashew- oder Mandelmus.

*Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.*

DRITTE WOCHE

Tag 3

Ebene 1	Ebene 2	Ebene 3
FRÜHSTÜCK		
▪ **Tropischer Minz-Smoothie**	▪ **Antioxidantienreicher Smoothie**	▪ **Antioxidantienreicher Smoothie**
MITTAGESSEN		
▪ **Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst	▪ **Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst	▪ **Brokkoli-Spinat-Mikrosalat** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst
ABENDESSEN		
▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Gemüseeintopf Southwest**	▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei**	▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei**

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Geben Sie Johannisbeeren oder Rosinen zum Salat.
- **ABENDESSEN:** Essen Sie Natur- oder Wildreis dazu.

*Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.*



Beeren-»Joghurt«

Für 2 Personen

ZUTATEN

260 g	frische oder gefrorene Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
200 ml	ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
2 EL	geschrotete Lein- oder Chiasamen
4	Datteln, entsteint

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren. Vor dem Essen kühl stellen. Kann zu frischen oder aufgetauten gefrorenen Beeren serviert werden.

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

214	Kalorien	53 mg	Natrium	2 mg	Eisen
25 g	Protein	7,9 g	Ballaststoffe	32 µg	Folat
42 g	Kohlenhydrate	378 µg	Beta-Carotin	66 mg	Magnesium
5,2 g	Gesamtfett	14 mg	Vitamin C	1 mg	Zink
0,5 g	Gesättigtes Fett	67 mg	Kalzium	6,7 µg	Selen

Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Für 6 Personen

ZUTATEN

2	rote Paprikaschoten, in 1 cm große Stücke geschnitten
1	Aubergine, ungeschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
1	großer gelber Gartenkürbis (Crookneck), in 1 cm dicke Stücke geschnitten
200 g	geschälter Butternuss-Kürbis, in 1 cm große Stücke geschnitten
2 EL	Olivenöl
450 g	Vollkorn(weizen)nudeln
2	Tomaten, entkernt und gewürfelt
1	Handvoll frisches Basilikum, gehackt oder 1 ½ EL getrocknetes Basilikum
2 EL	Balsamico-Essig oder 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2	Knoblauchzehen, gehackt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230 °C vorheizen. Große Bratpfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl auskleiden. Rote Paprika, Aubergine, gelben Kürbis und Butternuss-Kürbis in die Pfanne geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und Gemüse verrühren, um das Olivenöl zu verteilen.

Im Ofen rösten, bis das Gemüse gar ist und anfängt, braun zu werden (ungefähr 25 Minuten, gelegentlich umrühren). In der Zwischenzeit Nudeln kochen und abgießen, 125 ml Kochwasser zurückbehalten. Nudeln, gebratenes Gemüse, Tomaten und Basilikum in eine große Schüssel geben. Restlichen Esslöffel Öl sowie Essig und Knoblauch dazugeben. Gründlich verrühren. Nudelwasser esslöffelweise für mehr Flüssigkeit dazugeben, wenn gewünscht.



DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

365 Kalorien	14 mg Natrium	3,7 mg Eisen
14 g Protein	5,7 g Ballaststoffe	104 µg Folat
71 g Kohlenhydrate	2.450 µg Beta-Carotin	149 mg Magnesium
6 g Gesamtfett	69 mg Vitamin C	2,3 mg Zink
0,9 g Gesättigtes Fett	74 mg Kalzium	55,9 µg Selen

Blauvado-Kuchen

Für 8 Personen

ZUTATEN

Boden

10 Dattel-/Kokosrollen (Mandeln entfernen)*
150 g Baby-Müsli, zuckerfrei

Füllung

280 g gefrorene Blaubeeren
10 Datteln, entsteint und klein geschnitten
4-5 Bananen
1 reife Avocado, geschält und entkernt
1 TL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Für den Boden: In einer Schüssel Dattel-/Kokosrollen und Müsli gründlich vermischen, in eine runde Kuchenform geben und andrücken, um den Boden zu bilden.
Für die Füllung: In einem leistungsfähigen Mixer alle Zutaten für die Füllung, außer den Kokosraspeln, glatt pürieren. In die Form auf den Teig gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Abdecken und für mindestens 3 Stunden vor dem Servieren einfrieren.

* Dattel-/Kokosrollen finden Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften.

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

264 ..... Kalorien	14 mg ..... Natrium	1,1 mg ..... Eisen
4 g ..... Protein	8,2 g ..... Ballaststoffe	35 µg ..... Folat
53 g ..... Kohlenhydrate	47 µg ..... Beta-Carotin	108 mg ..... Magnesium
5,8 g ..... Gesamtfett	13 mg ..... Vitamin C	0,8 mg ..... Zink
1,1 g ..... Gesättigtes Fett	57 mg ..... Kalzium	5,2 µg ..... Selen



Index

A

Acrylamid 148, 203, 506
Adipositas
  Gene und 85, 96
  Geringes Selbstwertgefühl und 89
  Kartoffeln und 158
  Lebensmittelpyramiden und 62
  Toxischer Hunger und 127
  Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 62, 66, 85
  Ursachen von 47, 66, 179
  Weißmehlprodukte und 165
AGEs (Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte) 123, 149, 508
Akne 6, 25
Allergien 3, 6, 26, 27, 95, 211
Alterungsprozess 10, 14, 22, 43, 45, 50, 51, 69, 97, 119, 123, 141, 158, 219
American Diabetes Association 35
American Heart Association 33
Ananas
  Erbeer-Ananas-Sorbet 499
  Erfrischender Sonnenaufgang 273
  Gefüllter Backofen-Kürbis 376
  Gesunder Schokoladenkuchen 490
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Tropischer Minz-Smoothie 268
  Tropischer Obstsalat 294
ANDI 12, 53, 55, 56, 177, 201, 216, 219, 506
Angioplastie 4, 51, 176
Antioxidantien 24, 51, 72, 138, 141, 147, 150, 161, 207, 218
Äpfel
  Apfelauflauf 503
  Apfelkuchen-Smoothie 258
  Apfel-Pak-Choi-Salat 301
  Apfelschmaus 282
  Apfelüberraschung 479
  Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  Krautsalat 312
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Arteriosklerose 507
Arthritis 22, 36, 95, 219, 506. Siehe rheumatische Arthritis
Artischocken
  Artischocken-Linsen-Laib 378
  Gedünstete Artischocken 433
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Asthma 3, 6, 21, 26, 27, 211
Atherosklerose 136, 138, 191, 219, 506, 507, 509, 510
Atkins-Diät 23
Auberginen
  Auberginen-Röllchen 402
  Champignon-Ratatouille 398
  Mediterraner Fischeintopf 467
  Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  Thai-Gemüse-Curry 450
Aufstriche. Siehe Salatdressings, Dips und Aufstriche
Autoimmunerkrankung 28, 36, 66, 109, 219
Avocado
  Einfache Guacamole 347
  Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Avocados
  Antioxidantienreicher Smoothie 260
  Blattkohl-Dijon-Wraps 400
  Blauvado-Kuchen 482
  Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

B

Ballaststoffe
  Bohnen und 159
  Cholesterin und 140
  Diabetes und 36
  Entsaften und 202, 211
  lösliche 159

Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 30
Sättigung und 4, 120, 154
unlösliche 159
Verdauung und 81, 143
Vollkorngetreide und 165
Banane
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Bananen-Cashew-Wraps 278
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Bananen-Walnuss-Eis 497
Beeren-Sorbet 502
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Gefrorener Bananenschaum 488
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Haferflocken spezial 296
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Pflanzenpower-Frühstück 287
Rotes Sorbet 498
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Smoothie 264
Sommerlicher Obstkuchen 500
Spinat-Obst-Smoothie 265
Tropischer Obstsalat 294
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Beeren
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 50, 59, 143
Sekundäre Pflanzenstoffe und 158
Verzehr von 131, 159
Bewegung, Sport
Abnehmen durch 167
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
Mangel an 69
Planung und 177, 183
Starke Knochen und 97
Biologisch 166
Birnen
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
Blaubeeren
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Beeren-Joghurt 281
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Gehirnfunktion und 158
Haferflocken spezial 296
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Frühstück 293
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Sommerlicher Obstkuchen 500
Spinat-Obst-Smoothie 265
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Blumenkohl
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Kreuzblütlersaft 271
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Bluthochdruck 3, 6, 9, 14, 19, 21, 24, 28, 40, 69, 70, 135, 136, 138, 151, 217
Blutzuckerspiegel 35, 36
Bohnen 30. *Siehe auch* Hülsenfrüchte
Blähungen und 160
Gesundheitliche Vorteile von 159
Lebensmittelpyramide und 64
Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 32, 58, 59, 103, 119, 142, 146, 167, 200, 217, 218
Zubereitung von 206
Brokkoli
Asiatische Gemüsepfanne 381
Brokkoli a la Fra Diavlo 392
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271

Brokkoli ...
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Schneller Gemüse-Wrap 440
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Brot
Krankheiten und 165
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66
Verarbeitete Lebensmittel und 47
Brunnenkresse
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Thai-Gemüse-Curry 450
Burger
Bessere Burger 386
Pute-Spinat-Burger 473
Burritos
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Bypass-Operationen 4, 35, 80

C

Calcium 56, 97, 135, 146, 162
Cannellini-Bohnen
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Cashewkerne
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Bananen-Cashew-Wraps 278
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Cremige Zucchinisuppe 358
Dreifacher Kohlsalat 316
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Orangen-Sesam-Dressing 331
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schokoladen-Dip 484
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tomatencremesuppe 371
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Cerealien 148, 165, 166
Chips, Rezepte
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Colitis ulcerosa 36, 211, 507
Curry
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Currypulver 205
Thai-Gemüse-Curry 450

D

Demenz 4, 6, 9, 46, 51, 70, 95, 97, 138, 140, 160
Depressionen 27
Desserts
Apfelauflauf 503
Apfelüberraschung 479
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Eis 497
Beeren-Sorbet 502
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
Gefrorener Bananenschaum 488
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Orangen-Goji-Riegel 493
Pfirsich-Sorbet 494
Pochierte Birnen mit Himbeersoße 495
Rotes Sorbet 498
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Sommerlicher Obstkuchen 500
DHA (Docosahexaensäure) 143, 145, 507

Diabetes
American Diabetes Association und 35
Bewegung, Sport und 183
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 24
Gene und 72, 85, 95
heilen 3, 6, 9, 36
Kartoffeln und 158
Mikronährstoffe und 151
Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 13, 35, 36, 109, 219
Obst und 159
Samen und 162
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 165
Dips
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Einfache Guacamole 347
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Frische Tomaten-Salsa 343
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckeres Hummus 349
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Rote-Bete-Hummus 340
Russisches Feigendressing/Dip 323
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Schokoladen-Dip 484
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
DNA 7, 46, 50, 156, 508
Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 52
Dr. Fuhrmans Matozest
Artischocken-Linsen-Laib 378
Bessere Burger 386
Gefülltes Gartengemüse 405
Linsenbällchen 419
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Dr. Fuhrmans Vegizest
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Grünkohlauflauf auf kalifornische Art 393
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Kreuzblütlereintopf 366
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Leckeres Hummus 349
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Rührei mit Gemüse 472
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Thai-Gemüse-Curry 450
Tofu-\ 284
Veganer Erntedank-Laib 454
Dyspepsie 9, 507

E

Eat-for-Health-Plan
Essübungen 81, 115
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 27
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44
Restaurants und 196
Zubereitungsarten 211
Eat To Live 6, 87, 120
Echter Hunger 129
Eier
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Rührei mit Gemüse 472
Eintopf-Rezepte
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseeintopf Southwest 368
Herzhafter Süßkartoffelauflauf 356
Kreuzblütlereintopf 366
Eis. Siehe Desserts
Entgiftung. Siehe auch toxischer Hunger
Entzugserscheinungen und 122, 151
Kreuzblütlergemüse und 156

Entgiftung ...
Nährstoffdichte und 7
Toxischer Hunger und 127
Verdauung und 123, 124
Entzugserscheinungen
Echter Hunger und 127, 187
Entgiftung und 125
Koffein und 150
Schädliche Gewohnheiten und 122, 128
Zucker und 151
Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Erdnüsse/Erdnussmus
Asiatische Gemüsepfanne 381
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Ernährungsmythen 96
Essig
Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar\
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Russisches Feigendressing/Dip 323
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Dr. Fuhrman's Blueberry Vinegar\
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Dr. Fuhrman's D'Anjou Pear Vinegar\
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Dr. Fuhrman's Pomegranate Vinegar\
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Dr. Fuhrman's Riesling Reserve Vinegar\
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Krautsalat 312
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Orangen-Sesam-Dressing 331
Dr. Fuhrman's Spicy Pecan Vinegar\
Dreifacher Kohlsalat 316
Griechischer Kichererbsensalat 305
Krautsalat 312
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Esssucht 7, 30, 46, 120, 127, 130, 131, 159
Essübungen
Aufwärmübungen 81
Hauptprogramm 115

F

Fast Food 148
Fettarme Ernährungsweise 141, 164
Fisch
DHA-Präparat und 145
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nutritarianer-Ernährungsweise und 145, 166, 172, 218, 220
Omega-3-Fette und 143
Quecksilbergehalt in 145
Schadstoffe in 143
Fleisch 141
Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte (AGEs) 123, 149, 506
Freizeitessen 127, 128, 187
Frühstücksrezepte
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Apfelüberraschung 479
Bananen-Cashew-Wraps 278
Beeren-\ 281
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Granatapfel-Müsli 290
Haferflocken mit Fruchtkompott 289
Haferflocken spezial 296
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Frühstück 293
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Tofu-\ 284
Tropischer Obstsalat 294
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283

G

Gallensteine 163
G-Bombs 50, 62
Gemüse 97. Siehe auch Salate
Ballaststoffe in 30

Calcium in 97
Cholesterin und 140
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 36
Entsaften und 211
Essübungen und 81, 115
Gesättigtes Fett und 140, 141
Gewichtskontrolle und 155
Grünes 26, 56, 156
Herzkrankheiten und 43, 97, 136, 141
Kochtipps und 157, 202
Krebs und 43, 142, 154
Kreuzblütlergemüse 156
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffdichte und 7, 26, 44, 47, 59, 167
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 65, 103, 146, 154, 200, 212, 217
Restaurants und 196
Salz und 137
Smoothies und 209
Stärkehaltiges 157, 165
Sterblichkeit und 32
Tiefkühlgemüse 157
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 73
Verdauung 202, 211
Volumen und 80, 130, 154
Gene 70, 71, 72, 96
Gesättigtes Fett 31, 32, 136, 141, 142, 145, 148, 150, 161, 166, 191, 194, 218
Geschmack
Echter Hunger und 128, 134
Essübungen und 76, 79, 86
Inflexibler-Gaumen-Syndrom und 104
Neue Gewohnheiten entwickeln und 180
Salz und 137, 138
Schädliche Gewohnheiten und 109
Vorlieben und Anpassungen 12, 99, 107, 112, 180, 186, 216
Getreide
Acrylamide und 148
Geld sparen und 160
Vollkorn- 32, 66, 80, 158, 165
Getrocknete Tomaten. *Siehe auch* Tomaten
Gewichtsabnahme
Diabetes und 36
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 24, 40, 84, 118, 176
Menge des Essens und 4, 97
Menüpläne für vier Wochen und 222
Nüsse, Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 13, 28, 41, 154, 216, 222
Öl und 119
Portionen kontrollieren und 13, 98
Rohe Lebensmittel und 155
Selbstvertrauen und 93, 121
Stoffwechselkontrolle und 35
Überlegene Ernährung und 41
Gewichtszunahme
Echter Hunger und 129
Jo-Jo-Effekt 85
Medikamente und 35
Nüsse und Samen und 162
Granatapfel
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Granatapfel-Müsli 290
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Spinat-Obst-Smoothie 265
Grünkohl
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Grünkohl-Pfanne 448
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlergemüse und 156
Kreuzblütlersaft 271
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Multi-Gemüse-Saft 272
Nährstoff-pro-Kalore-Dichte 54
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Pita mit Gemüsefüllung 434

H

Haferflocken
- Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
- Apfelschmaus 282
- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Bananen-Hafer-Riegel 478
- Bessere Burger 386
- Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
- Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
- Granatapfel-Müsli 290
- Haferflocken mit Fruchtkompott 289
- Haferflocken spezial 296
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 165, 218
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Pute-Gemüse-Hackbraten 474
- Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
- Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Hämorrhoiden 9, 211

Hauptgerichte, Rezepte
- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Bessere Burger 386
- Blattkohl-Dijon-Wraps 400
- Blumenkohl-Spinat-Püree 395
- Bohnen-Enchiladas 385
- Bohnen-Salat-Päckchen 377
- Brokkoli a la Fra Diavlo 392
- Champignon-Ratatouille 398
- Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
- Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
- Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
- Gedünstete Artischocken 433
- Gefüllter Backofen-Kürbis 376
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Gemüseauflauf 458
- Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
- Gemüse-Tagine 460
- Gerste und Linsen mit Kräutern 410
- Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
- Geschmorter Pak Choi 390
- Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
- Grünkohl-Pfanne 448
- Italienisch gefüllte Pita 409
- Knoblauch-Zucchini 407
- Kubanische Schwarze Bohnen 401
- Leckeres Grünes Blattgemüse 389
- Linsenbällchen 419
- Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
- Mit Spinat gefüllte Pilze 443
- Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
- Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
- Orangen-Sesam-Grünkohl 423
- Pilz-Stroganoff 415
- Pita mit Gemüsefüllung 434
- Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
- Portobello-Paprika-Sandwich 426
- Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
- Schneller Gemüse-Wrap 440
- Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
- Spaghettikürbis Primavera 438
- Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
- Süßkartoffel-Pommes 449
- Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
- Thai-Gemüse-Curry 450
- Veganer Erntedank-Laib 454
- Zitroniger Spinat 414

Herzerkrankungsraten
- Pflanzliche Lebensmittel und 56

Herzkrankheiten
- Alterungsprozess und 69, 97
- Cholesterin und 140
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19
- Gene und 72, 85, 95
- Gesättigtes Fett und 33, 136, 139
- heilen 46, 109
- Herzinfarkt und 9, 31, 33, 51, 69, 137, 176
- Koffein und 149
- Natrium und 135
- Nüsse und Samen und 64, 161
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 147, 219
- Pflanzliche Lebensmittel und 44, 141, 160
- Prävention und 73, 87, 136
- Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
- Transfette und 148, 191
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
- Vegetarische Ernährungsweise und 136

Verarbeitete Lebensmittel und 142, 148, 165
Hilfreiche Küchengeräte 202
Hindernisse 115
Hormone 90
Hühnchen
IGF-1 142
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sättigung und 81
Typisch westliche Ernährung und 41, 126
Hummus
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckeres Hummus 349
Rote-Bete-Hummus 340
Hunger
Echter Hunger 130, 134
Esssüchte und 86, 151
Nüsse, Samen und Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 12, 46
Sport und 167
Toxischer Hunger 127, 149, 187
Hypertonie 69
Hypoglykämie 125, 128

I

IGF-1 141, 145
Immunsystem 7, 42, 45, 139, 156, 164
Inflexibler-Gaumen-Syndrom 104
Ingwer
Asiatische Gemüsepfanne 381
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Sesam-Ingwer-Soße 345
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Insulin 141, 145. Siehe Diabetes

J

Japan 51, 141, 160

K

Kalorien
Alterungsprozess und 119
ANDI und 56
Brustkrebs und 73
Gewichtsabnahme und 216
Hunger und 46
Lebensmitteletiketten und 194
Nährstoffdichte 7, 86, 123, 131, 147, 154, 156, 216
Nährstoffe und 44
Nüsse, Samen und Avocados und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 44
Öl und 119
Pflanzliche Lebensmittel und 47, 71, 80
Portionen abwiegen und 98
reduzieren 13
Salate und 155
Tierische Lebensmittel und 143
Toxischer Hunger und 125, 127, 128, 130
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 129, 154
Vier Dimensionen des Hungers und 120
Volumen und 80, 130, 151
zählen 7, 46
Zwischenmahlzeiten und 187
Käse
Acrylamide und 148
Entgiftung und 126
Gesättigtes Fett in 139, 166
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sucht und 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66, 145
Kauen, gründliches 81, 160, 209
Kicherbsen
Leckeres Hummus 349
Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Gemüse-Tagine 460
Griechischer Kichererbsensalat 305
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Kirschen
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Kochen um zu leben. *Siehe auch* Eat to Live
Koffein 126, 150
Kohlenhydrate
Diäten und 86
Nährstoffdichte und 156, 160
Nährstoffe und 44
raffinierte 142, 165
Typisch westliche Ernährungsweise und 42

Kopfschmerzen
Entzugserscheinungen 122, 125
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 21, 24, 118
Nutritarianer-Ernährungsweise und 8, 109, 127, 147, 151
Krebs
Acrylamide und 148, 203
Brustkrebs 72
Gemüse und 44, 56, 154, 156, 211
Gene und 72
Milchprodukte und 64, 146
Nährstoffdichte und 7
Natrium und 135
Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9
Obst und 159
Öl und 191
Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
Tierische Lebensmittel und 143
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
Verarbeitete Lebensmittel und 148
Zusatzstoffe und 192
Kreuzblütlergemüse
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gesundheitliche Vorteile von 156
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271
Kürbis
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Spaghettikürbis Primavera 438

L

Lachs
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Quecksilber und 144
Langlebigkeit
Hunger und 134
Kalorienbegrenzung und 43
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 46, 72, 86, 146, 219
Tierisches Protein und 142
Lebenserwartung 43
Lebensmitteletiketten 148, 189, 192
Lebensmittelpyramide 62, 63, 64, 165
Leinsamen 54, 162, 208, 210, 212
Linsen
Artischocken-Linsen-Laib 378
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Gefülltes Gartengemüse 405
Gerste und Linsen mit Kräutern 410
Kreuzblütlereintopf 366
Linsenbällchen 419
Lipide 31
Lupus 6, 20, 28, 36, 219, 507, 509

M

Makronährstoffe 42, 509
Mandeln/Mandelmus
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Russisches Feigendressing/Dip 323
Sommerlicher Obstkuchen 500
Mango
Bohnen-Mango-Salat 302
Mango-Smoothie 262
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Tropischer Minz-Smoothie 268
Tropischer Obstsalat 294
Mangold
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Medikamente
absetzen 9
Cholesterin und 30
Diabetes und 36
Entgiftungssymptome und 151
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 21, 22, 26, 27, 176
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 14, 219
Salz und 135
Menüs
Richtlinien 217
Migräne 3, 13, 21, 27, 151, 176, 219
Mikronährstoffe
Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53
Appetit und 46, 154
Definition 44
Diabetes und 35

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung und 52
Kreuzblütlergemüse und 156
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 7, 44, 86, 97, 151
Pflanzen und 45, 156
Tierische Lebensmittel und 147
Überessen und 7
Vielfalt von 58
Milchprodukte
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Gesättigtes Fett und 139, 145, 166
Kalzium und 96, 146
Krebs und 146
Nutritarianer-Ernährungsweise und 139, 146, 150, 166, 201, 217, 218
Multiple Sklerose 36, 507

N

Nährstoff-Bewertungsmethode 56
Nährstoffdichte 7, 11, 12, 30, 52, 53, 58, 63, 119, 158, 176, 219
Nahrungsergänzungsmittel 51, 95, 145
National Cancer Institute 154
New England Centenarian 70
Nicht-vegane Gerichte
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Nierenerkrankungen 20, 191
Nudeln
Gesunde Ernährung und 41, 47, 66, 165, 196, 201, 218
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Herzkrankheiten und 142, 165
Nährstoffe und 47
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 47, 66
Nudelsoße
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spaghettikürbis Primavera 438
Nüsse und Samen 161
Cholesterin und 161
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Fette und 138, 162, 219
Gewichtsabnahme und 162
Gewichtszunahme und 164, 211
Langlebige Bevölkerungsgruppen und 71
Menü-Richtlinien und 217
Nutritarianer-Ernährungsweise und 80, 167
Salatdressings und 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 67
Vergleich vegetarische und Nutritarianer-Ernährungsweise und 65, 146
Nutritarianer-Ernährungsweise 18, 30, 44, 97, 146

O

Obst 159
Cholesterin und 141
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 159
Entsaften und 211
Ernährung in Mittelmeerländern und 141
Essübungen 81, 115
Kalorien und 159
Krebs und 159
Langlebige Gesellschaften und 71
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffe und 47, 59, 131, 209
Nutritarianer-Ernährungsweise und 62, 119, 146, 188, 217, 220
Nutritarianer-Teller und 65
Salatdressings und 155, 207
Sekundäre Pflanzenstoffe in 51
Smoothies und 209
Sterblichkeit und 32
Typisch westliche Ernährungsweise und 67

Öl
gehärtetes 148
Kaloriendichte von 130
Kochen mit 203, 218
Mittelmeer-Diät und 30
Nährstoffdichte und 167
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nüsse, Samen, Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 103, 139, 201, 218, 219
Olivenöl 55
raffiniertes 44
Salatdressings und 119, 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 66, 103
Verzehr von 201, 220
Orangen
Apfelauflauf 503
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Orangen-Goji-Riegel 493
Orangen-Sesam-Dressing 331
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Pflanzenpower-Frühstück 287
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Tropischer Minz-Smoothie 268
Tropischer Obstsalat 294
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Ornish, Dean, M.D. 33
Osteoporose
Koffein und 149
Milchprodukte und 97
Salz und 136
Sitzende Lebensweise und 181

P

Pak Choi
Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Asiatische Gemüsepfanne 381
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Geschmorter Pak Choi 390
Multi-Gemüsesaft 272
Paprika
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Blattkohl-Dijon-Wraps 400
Bohnen-Enchiladas 385
Bohnen-Mango-Salat 302
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Champignon-Ratatouille 398
Dreifacher Kohlsalat 316
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüseeintopf Southwest 368
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Tofu-Rührei Deluxe 284
PCB 143
Pfirsiche
Beeren-Sorbet 502
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Pfirsich-Sorbet 494
pflanzliche Lebensmittel. Siehe auch Bohnen, Obst, Getreide, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen, Salat, Gemüse
Pflanzliche Lebensmittel 53
Appetit und 4, 46
Calcium und 146
Cholesterin und 140
Essenzielle Fettsäuren und 161
Lebensmittelpyramide und 63
Nährstoffe und 7, 47, 58, 156
Nutritarianer-Ernährungsweise und 63, 142, 217
Nutritarianer-Teller und 65
Sekundäre Pflanzenstoffe und 7, 45, 50
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 67, 147
Veganer/Vegetarier und 146
Vergleich mit tierischen Lebensmitteln 53, 139, 141
Pilze
Artischocken-Linsen-Laib 378
Asiatische Gemüsepfanne 381

Bessere Burger 386
Champignon-Ratatouille 398
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nutritarianer-Ernährungsweise und 59, 62, 131
Pilz-Stroganoff 415
Gefülltes Gartengemüse 405
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Veganer Erntedank-Laib 454
Rührei mit Gemüse 472
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Sekundäre Pflanzenstoffe und 58
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüse-Omelette 465
Geschmorter Pak Choi 390
Kreuzblütlereintopf 366
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Thai-Gemüse-Curry 450
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Pintobohnen
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Spaghettikürbis Primavera 438
Pistazien
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Pitas
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Italienisch gefüllte Pita 409
Pita mit Gemüsefüllung 434
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Pizza
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Protein
Atkins-Diät 23
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diäten und 85
Entgiftung und 127
Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte und 124
Grünes Gemüse und 156
IGF-1 und 141, 145
Makronährstoffe und 42
Nüsse und Samen und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 43, 86, 97, 156
pflanzliches 33
Tierische Lebensmittel und 126, 134, 141
Psoriasis (Schuppenflechte) 507
Pute
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473

Q

Quecksilber 145
Quinoa
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Quinoa-Frühstück 293

R

Reis
Asiatische Gemüsepfanne 381
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Linsenbällchen 419
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nutritarianer-Ernährungsweise und 158, 165, 218
Veganer Erntedank-Laib 454
Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 146
Reizdarmsyndrom 211
Resistente Stärke 56, 160
Rheumatoide Arthritis 36, 219
Robbins, John 71
Rosenkohl
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Rote Bete
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Krautsalat 312

Rote Bete ...
Multi-Gemüsesaft 272
Rote-Bete-Hummus 340
Rote Bohnen
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

S

Säfte
Erfrischender Sonnenaufgang 273
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Salat
Essübungen und 79
Nutritarianer-Ernährungsweise und 188, 217
Salatdressings
auf Nutritarianer-Art 119, 200
Leistungsstarker Mixer und 202
Restaurants und 196
Tabelle mit Kombinationsmöglichkeiten 208
Vollwertige Lebensmittel und 207
Vor Krankheiten schützende Zutaten in 155
Salatdressings, Rezepte
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Orangen-Sesam-Dressing 331
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Salate
Essübungen und 114
Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 155, 200, 212
Restaurants und 196
Snacks und Zwischenmahlzeiten und 188
Salate, Rezepte
Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Bohnen-Mango-Salat 302
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Dreifacher Kohlsalat 316
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Griechischer Kichererbsensalat 305
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Krautsalat 312
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Salsa
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Frische Tomaten-Salsa 343
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Salz
Bluthochdruck und 135
Calciumverlust und 97, 135
Geschmack und 109, 138, 180
Herzkrankheiten und 135
Kochtipps 188, 201, 204
Lebensmitteletiketten und 192
Nutritarianer-Ernährungsweise und 97, 201, 218
Restaurants und 196
Schlaganfall und 136, 137
Sucht nach 137, 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 124
Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 147
Verarbeitete Lebensmittel und 47
Salzfreie Gewürzmischung 254
Samen. Siehe Nüsse und Samen
Schadstoffe 8, 25, 124, 145, 151, 178
Schlaf 23, 87, 123, 149, 178, 183
Schlaganfälle
American Journal of Clinical Nutrition und 32
Bohnen und grünes Gemüse und 160
Cholesterin-senkende Medikamente und 31

Cholesterin und 140
Ernährungsempfehlungen und 195
Gene und 95
hämorrhagische 137
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 6, 8, 46, 51, 217
Salz und 137
Statistiken und 8, 31, 50, 87
Tierische Lebensmittel und 136
Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 138
Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Schwarze Bohnen. Siehe auch Bohnen
Bohnen-Enchiladas 385
Bohnen-Mango-Salat 302
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseeintopf Southwest 368
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Sekundäre Pflanzenstoffe
Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53, 58
American Journal of Clinical Nutrition und 32
ANDI-Werte und 53
Beeren und 158
Entgiftung und 47, 50
Entsaften und 202, 211
Gesundheit und 7, 32, 42, 47, 50, 51, 72, 142
Kochen und 157, 203, 211
Mikronährstoffe und 7, 42
Nährstoffdichte und 7
Natürliche Lebensmittel und 45, 58, 158, 161, 195, 207, 218
Nüsse, Samen, Avocados und 161, 207
Tierische Lebensmittel und 142, 147
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 139
Verarbeitete Lebensmittel und 195
Selbstwertgefühl 94, 114, 121
Smoothies.
Antoxidantienreicher Smoothie 260
Apfelkuchen-Smoothie 258
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Mango-Smoothie 262
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Ost-Smoothie 265
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Tropischer Minz-Smoothie 268
Soßen
Sesam-Ingwer-Soße 345
Soziale Unterstützung 122
Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
Spargel
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Spinat
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Bessere Burger 386
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Cremige Zucchinisuppe 358
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Mährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Mango-Smoothie 262
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Spinat-Obst-Smoothie 265
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Tofu-Rührei Deluxe 284
Tomatencremesuppe 371
Tropischer Minz-Smoothie 268
Zitroniger Spinat 414
Sport, Bewegung
Abnehmen durch 167
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
Mangel an 69
Planung und 177, 183
Starke Knochen und 97

Stimulans 123, 149
Stoffwechsel 85
Stress
  Echter Hunger und 127
  Entgiftung und 126
  Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 25, 27
  Selbstheilung und 179
Sucht
  Definition 10
  Diabetes und 36
  Dopamin und 90
  Echter Hunger und 127, 134
  emotional bedingte 121
  Entzugserscheinungen und 122, 151
  Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118
  Geschmacksempfinden und 109
  Koffeinsucht 150
  körperliche 122, 124
  Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 107
  Rauchen und 98
  Salzkonsum und 138
  Schädliche Auswirkungen von 109, 122, 127
  Selbstwertgefühl und 89, 121
  Toxischer Hunger und 120, 127
  überwinden 107, 120
Suppen
  Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  Cremige Zucchinisuppe 358
  Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  Französische Minz-Erbsensuppe 365
  in Restaurants 196
  Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 200, 212, 217
  Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
  Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  Schwarzwälder-Pilzcremesuppe 354
  Tomatencremesuppe 371
  Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
  Vorteile von 157
  Zubereitung 202, 203, 205, 212
Süßkartoffeln
  Gemüsauflauf 458
  Gewichtsabnahme und 157
  Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
  Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
  Süßkartoffel-Pommes 449

T

Taxifahrer-Theorie 106
Tempeh
  Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
  Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Tierische Lebensmittel
  begrenzen 166, 171
  Choose My Plate und 64
  DGE-Ernährungskreis und 64
  hochkalorisch 80
  Protein und 141
  Rotes Fleisch und 142
  Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 139
Tierisches Protein. Siehe Fleisch
Tofu
  Asiatische Gemüsepfanne 381
  Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
  Garteneier und Tofu mit Salsa 464
  Gemüseauflauf 458
  Krautsalat 312
  Nährstoff-pro-Kalorie 54
  Nudelfreie Gemüselasagne 420
  Thai-Gemüse-Curry 450
  Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
  Tofu-Rührei Deluxe 284
  Veganer Erntedank-Laib 454
Tomaten
  Blattkohl-Dijon-Wraps 400
  Brokkoli a la Fra Diavlo 392
  Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  Champignon-Ratatouille 398
  Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
  Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  Frische Tomaten-Salsa 343
  Garteneier und Tofu mit Salsa 464
  Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
  Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
  Gemüse-Omelette 465
  Gemüse-Tagine 460
  Griechischer Kichererbsensalat 305
  Kreolische Hühnerbrust 468
  Kubanische Schwarze Bohnen 401
  Lachs-Gemüse-Päckchen 471
  Mediterraner Fischeintopf 467
  Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  Pute-Gemüse-Hackbraten 474
  Quinoa-Bohnen-Salat 313

Rührei mit Gemüse 472
Schneller Gemüse-Wrap 440
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Spaghettikürbis Primavera 438
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Tofu-Rührei Deluxe 284
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Tortillas
Bohnen-Enchiladas 385
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Schneller Gemüse-Wrap 440
Toxischer Hunger 125
Transfette
Cholesterin und 140
Gesundheit und 139, 140, 191
Lebensmitteletiketten und 193, 194
Verarbeitete Lebensmittel und 47, 148, 207
Triglyceride 13, 31
Typisch westliche Ernährungsweise 8, 67, 138, 147, 511

U

Übergewicht. Siehe Adipositas

V

Vegetarische/vegane Ernährungsweise 30, 44, 136, 146, 201
Verarbeitete Lebensmittel
Acrylamid und 148
Esssüchte und 134, 150
Gesättigtes Fett und 139, 142
Geschmacksnerven und 179
Getreideprodukte 165
Herzkrankheiten und 137
Lebensmittel einkaufen 195
Lebensmittel einkaufen und 188
Lebensmitteletiketten und 191
Lebensmittelpyramide und 62
Natrium und 191, 192, 204, 218
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 62, 86, 103, 122, 147, 172, 201, 217, 218, 219
reduzieren 62
Transfette und 148
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 69, 147
Ungesunde Zutaten und 47, 179
Vegane/Vegetarische Ernährungsweise und 146
Vergleich mit natürlichen Lebensmitteln 105
Verdauungsstörungen 3, 9, 147, 211
Vier Dimensionen des Hungers 120
Vitamine 7, 42, 45, 47, 58, 97, 157, 162, 191, 195, 203, 509
Vollkorngetreide 32, 65, 66, 80, 158, 165, 218

W

Walnüsse
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Apfelauflauf 503
Apfelkuchen-Smoothie 258
Apfelüberraschung 479
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Bananen-Walnuss-Eis 497
Bessere Burger 386
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Gefülltes Gartengemüse 405
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Italienisch gefüllte Pita 409
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Orangen-Goji-Riegel 493
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Veganer Erntedank-Laib 454
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Weiße Bohnen
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Hummus aus weißen Bohnen 346
Quinoa-Bohnen-Salat 313

Weiße Bohnen ...
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Weißkohl
Dreifacher Kohlsalat 316
Krautsalat 312
Spaghettikürbis Primavera 438
Weißmehlprodukte 44, 55, 86, 134, 146, 165, 172, 189, 190, 196, 201, 217, 218
Wraps. Siehe Fast Food

Z

Zimt
Apfelauflauf 503
Apfelkuchen-Smoothie 258
Apfelschmaus 282
Apfelüberraschung 479
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Gemüse-Tagine 460
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Quinoa-Frühstück 293
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Zitrone
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Erfrischender Sonnenaufgang 273
Erfrischendes Avocado-Dressing 336
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Frische Tomaten-Salsa 343
Gemüse-Tagine 460
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Leckeres Hummus 349
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Mediterraner Fischeintopf 467
Pilz-Stroganoff 415
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Rote-Bete-Hummus 340
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Sesam-Ingwer-Soße 345
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Zitroniger Spinat 414
Zubereitungsarten 203
Zucchini
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Champignon-Ratatouille 398
Cremige Zucchinisuppe 358
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Gemüse-Tagine 460
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Herzhafter Süßkartoffelauflauf 356
Knoblauch-Zucchini 407
Kreublütlereintopf 366
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Spaghettikürbis Primavera 438



Inhalt

Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor! 2
Was ist Eat to Live? 5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms 7
Die Lösung liegt in Ihnen 8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen 10
Was ist Eat for Health? 11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten 12
Dies ist eine andere Ernährungswelt 13
Finden Sie Ihre Motivation 14

1 Tausende Erfolgsgeschichten 16
Fakten und Zahlen 28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 30
Eat for Health und Diabetes 35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen 36

2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit 38
Essen Sie gesund, um gesund zu werden 41
Nährstoffe entdecken 42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen 44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür 45
Ungesunde Ernährung 46

3 Die Macht der Mikronährstoffe 48
Der Jungbrunnen 50
Mikronährstoffdichte 52
Den Wert richtig interpretieren 56

4 Was haben Sie auf dem Teller? 60
Pyramide oder Teller? 62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung 66
Was wir essen 67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind 67
Lernen wir von unseren Vorfahren 70

5 Essübungen: Aufwärmübungen 74

6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf 82

Schritte zu einer gesunden Ernährung 85
Die Angst vor Veränderung 87
Widersprüchliche Botschaften 88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl 89
Wissen ist der Schlüssel 95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind 98

7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit 100

Gesundes Essen schmeckt gut 102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens 104
Programmieren Sie sich neu 104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl 108

8 Essübungen: das Hauptprogramm 110

Hindernisse werden auftauchen 114

9 Der komplexe Hunger 116

Die nächsten Schritte 119
Die vier Dimensionen des Hungers 120
Emotional bedingte Sucht 121
Esssucht ist der Anfang von Übergewicht 122
Toxischer Hunger 124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein 127
Wie echter Hunger funktioniert 128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu 130

10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht 132

Die Gefahren des Salzkonsums 135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen 137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen 138
Das schädlichste Fleisch 142
Fisch ist nicht gesund 143
Die Nachteile von Milchprodukten 145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise 146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel 148
Die Droge Koffein 149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance 150

11 Nährstoffreiche Lebensmittel 152
Lernen Sie, Salate zu lieben 154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen 156
Frisches Obst bekämpft Krebs 158
Bohnen oder Hülsenfrüchte 159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette 161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme 162
Essen, um an Gewicht zuzulegen 164
Vollkorngetreide 165
Tierische Produkte 166

12 Essübungen für Fortgeschrittene 168

13 Die drei Komponenten der Gesundheit 174
Die störrischen Gewohnheiten 179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung 181

14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen 184
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg 186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen 187
Lebensmittel einkaufen 188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren 189
In Restaurants essen 196

15 Zubereitungsarten und Tipps 198
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien 200
Zubereitungsarten 203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten 212

16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung 214
Eat for Health im Alltag 221
Menüpläne für vier Wochen 222

17 Rezepte 254

Anhang 504
Glossar 506
Referenzen 512
Abbildungsverzeichnis 517
Index 518
Bezugsquellen 536

Rezepte

Smoothies und Säfte 256

Apfelkuchen-Smoothie 258
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Mango-Smoothie 262
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Obst-Smoothie 265
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Tropischer Minz-Smoothie 268
Supereinfacher grüner Smoothie 270
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Erfrischender Sonnenaufgang 273

Frühstück 274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Bananen-Cashew-Wraps 278
Beeren-»Joghurt« 281
Apfelschmaus 282
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Tofu-»Rührei« Deluxe 284
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Pflanzenpower-Frühstück 287
Haferflocken mit Fruchtkompott 289
Granatapfel-Müsli 290
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Quinoa-Frühstück 293
Tropischer Obstsalat 294
Haferflocken spezial 296
Warmes Blaubeer-Frühstück 297

Salate 298

Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Bohnen-Mango-Salat 302
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Griechischer Kichererbsensalat 305
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Krautsalat 312
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Dreifacher Kohlsalat 316
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319



Schoko-Kirsch-Smoothie *267*



Granatapfel-Müsli *290*



Tropischer Obstsalat *294*



Brokkoli-Spinat-Mikrosalat *306*



Dreifacher Kohlsalat *316*


Schwarzwälder Pilzcremesuppe *354*


Rote-Bete-Hummus *340*


Bessere Burger *386*


Französische Minz-Erbsensuppe *365*


Artischocken-Linsen-Laib *378*


Champignon-Ratatouille *398*

Dressings, Dips und Soßen 320

Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Russisches Feigendressing/Dip 323
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Orangen-Sesam-Dressing 331
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Rote-Bete-Hummus 340
Frische Tomaten-Salsa 343
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Sesam-Ingwer-Soße 345
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Einfache Guacamole 347
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Leckeres Hummus 349

Suppen 350

Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Cremige Zucchinisuppe 358
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Österreichische Blumenkohl-cremesuppe 363
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Kreuzblütlereintopf 366
Gemüseeintopf Southwest 368
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372

Hauptgerichte 374

Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Artischocken-Linsen-Laib 378
Asiatische Gemüsepfanne 381
Bohnen-Enchiladas 385
Bessere Burger 386
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Geschmorter Pak Choi 390
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Brokkoli à la Fra Diavolo 392
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Champignon-Ratatouille 398
Blattkohl-Dijon-Wraps 400
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405

Knoblauch-Zucchini. 407
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Italienisch gefüllte Pita. 409
Gerste und Linsen mit Kräutern. 410
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen . 413
Zitroniger Spinat 414
Pilz-Stroganoff. 415
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne . 416
Linsenbällchen. 419
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Nudeln mit gegrilltem Gemüse. 424
Portobello-Paprika-Sandwich. 426
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa. 429
Tempeh mit Pistazienpanade und Balsamico-Shiitake-Pilzen. 430
Gedünstete Artischocken 433
Pita mit Gemüsefüllung 434
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Spaghettikürbis Primavera 438
Schneller Gemüse-Wrap 440
Spinat-Rosenkohl-Genuss. 441
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Mangold-Süßkartoffel-Gratin. 444
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Grünkohl-Pfanne. 448
Süßkartoffel-Pommes. 449
Thai-Gemüse-Curry 450
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Veganer Erntedank-Laib 454
Gemüse-Bohnen-Burrito. 456
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Tagine 460

Nicht vegane Gerichte 462

Garteneier und Tofu mit Salsa. 464
Gemüse-Omelette 465
Mediterraner Fischeintopf. 467
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Rührei mit Gemüse. 472
Pute-Spinat-Burger. 473
Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Desserts 476

Bananen-Hafer-Riegel 478
Apfelüberraschung 479
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blauvado-Kuchen 482
Schokoladen-Dip. 484
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies . .487
Gefrorener Bananenschaum. 488
Jennas Pfirsich-Freeze. 489
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Orangen-Goji-Riegel 493
Pfirsich-Sorbet. 494
Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
Bananen-Walnuss-Eis. 497
Rotes Sorbet 498
Erdbeer-Ananas-Sorbet. 499
Sommerlicher Obstkuchen 500
Beeren-Sorbet. 502
Apfelauflauf 503

Ein Lebensmittel ist dann gesund, wenn es Ihrem Körper viele Nährstoffe liefert. Anders gesagt müssen wir für eine optimale Gesundheit Lebensmittel essen, die wirklich viele Nährstoffe enthalten, und vor allem Lebensmittel, die pro Kalorie ein Maximum an Nährstoffen liefern. Dieses Konzept mag vielen Leuten komisch vorkommen, weil sie daran gewöhnt sind, Lebensmittel danach zu beurteilen, wie viele Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate sie enthalten. Versuchen Sie, sich von dieser Denkweise zu lösen. Bei diesem Plan konzentrieren Sie sich auf die Nährstoffe der Lebensmittel, die Sie essen. Um so zu essen, müssen wir aber zuerst verstehen, was Nährstoffe sind und welche Lebensmittel die nährstoffdichtesten sind.

Nährstoffe entdecken

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Sie enthalten Kalorien. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; sie enthalten keine Kalorien. Für die ideale Gesundheit müssen wir beide Arten Nährstoffe zu uns nehmen, aber die typische westliche Ernährungsweise enthält zu viele Makronährstoffe und nicht genügend Mikronährstoffe.

MAKRONÄHRSTOFFE = FETT, KOHLENHYDRATE UND PROTEINE
enthalten Kalorien
Aufnahme sollte begrenzt sein

MIKRONÄHRSTOFFE = VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE
enthalten keine Kalorien
Aufnahme sollte erhöht werden

Um eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es essenziell, Lebensmittel zu essen, die viele Mikronährstoffe enthalten. Eine Ernährungsweise mit vielen Mikronährstoffen versorgt Ihren Körper mit 14 verschiedenen Vitaminen, 25 verschiedenen Mineralstoffen und über 10.000 sekundären Pflanzenstoffen, aus Pflanzen stammenden chemischen Verbindungen mit einer tief greifenden Wirkung auf die menschliche Zellfunktion und das Immunsystem. Lebensmittel, die von Natur aus viele dieser Nährstoffe

enthalten, haben auch viele Ballaststoffe und viel Wasser und sind natürlicherweise kalorienarm, ihre Kaloriendichte ist also gering. Diese kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmittel liefern die Zutaten, die Ihr Körper für seine Selbstheilungs- und Eigenreparaturkräfte braucht. Sie sind der Beitrag der Natur zu Ihrer gesundheitlichen Kehrtwende!

Wir müssen zum einen mehr mikronährstoffreiche Lebensmittel essen, aber auch weniger Makronährstoffe. Alle Ernährungswissenschaftler weltweit stimmen darin überein, dass eine moderate Kalorienbegrenzung den Alterungsprozess verlangsamt, dem Entstehen chronischer Krankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung verlängert. Dies wurde an allen Tierspezies getestet, einschließlich den Primaten. In dem Punkt herrscht Einigkeit: Menschen in den westlichen Gesellschaften essen sich mit zu vielen Kalorien zu Tode. Um das zu ändern, müssen wir drei Dinge tun:

1 Weniger Fett essen
2 Weniger Proteine essen
3 Weniger Kohlenhydrate essen

Wir werden diese drei Punkte zwar im Hinterkopf behalten, das Programm zielt aber nicht in erster Linie auf eine Kalorienbegrenzung ab. Der Versuch, einfach Kalorien zu reduzieren, nennt sich Diät halten, und Diäten funktionieren nicht. Dieses Programm ist darum so erfolgreich, weil Sie es mit der Zeit, ohne es auch nur zu versuchen oder zu bemerken, vorziehen werden, weniger Kalorien zu konsumieren. Ich weiß, das kann schwer zu glauben sein. Viele Menschen glauben: »Ich nicht«, »Mein Körper funktioniert nicht so« oder »Es wird mir wirklich schwerfallen«. Wie auch immer, wenn Sie sich an den Plan halten, wird es ganz von allein passieren. Ich habe es an Hunderten meiner Patienten erlebt, mit ganz verschiedenen Geschichten und Essgewohnheiten, und ich verspreche Ihnen, es kann auch für Sie gelten.

Hier kommt das Geheimnis einer Nutritarianer-Ernährung: Erreichen Sie optimale Gesundheit, indem Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen und weniger kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel. **Es funktioniert, weil Sie umso weniger nährstoffarme Lebensmittel essen möchten, je mehr nährstoffreiche Lebensmittel Sie essen.** Da das Verlangen nach diesen ungesunden Lebensmitteln natürlicherweise abnehmen wird, geht es bei diesem Programm in erster Linie darum, wie Sie lernen können, es zu genießen, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Lebensmittel sind nährstoffdicht, wenn sie viele Mikronährstoffe pro Kalorie enthalten. Den Preis für das nährstoffdichteste Lebensmittel auf unserem Planeten gewinnt Gemüse. Auf Ihrer Reise Richtung Ernährungsexzellenz werden Sie lernen, immer mehr Gemüse zu essen. Gemüse schützt

am besten vor Herzkrankheiten und Krebs, weil es am meisten Nährstoffe pro Kalorie enthält. Der Verzehr nährstoffreicher, pflanzlicher Lebensmittel das ganze Jahr über ist das Geheimnis, wie Sie eine optimale Gesundheit und Ihr ideales Gewicht erreichen. Die Rezepte am Ende dieses Buchs werden Ihnen neue und köstliche Wege zeigen, viel mehr Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen

Gemüse und andere nährstoffreiche Lebensmittel sind die Basis von *Eat for Health*, aber es geht in diesem Buch nicht darum, strikter Vegetarier zu werden. Diese Ernährungsweise lässt sich stattdessen einfach mit einem von mir entwickelten Begriff beschreiben:



Nutritarianer

Eine Person, die mehr Mikronährstoffe pro Kalorie in ihrer Ernährung anstrebt und ungesundes Essen vermeidet.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise und der Weg zu Gesundheit und Langlebigkeit unterscheidet sich von dem der Flexitarier oder Vegetarier, weil das Ernährungsverhalten nicht nur durch die Menge, die Häufigkeit oder den Verzicht auf tierische Produkte definiert wird. Stattdessen wird es durch das Ziel definiert, viele nährstoffreiche gesunde Lebensmittel wie grünes Gemüse, Beeren und Samen zu essen. Ein Nutritarianer verzehrt in der Regel weniger tierische Produkte als ein konventioneller Esser, muss aber kein Vegetarier oder Veganer sein. Die Ernährungsweise unterscheidet sich auch durch den begrenzten Konsum von Zucker, Süßstoffen, Weißmehl, raffinierten Ölen und allgemein von verarbeiteten Produkten.

Ich befürworte eine Nutritarianer-Ernährungsweise. Diese Ernährungsweise bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft viele Vorteile, indem sie Menschen dazu motiviert, sich durch eine verbesserte Ernährung besser

um ihre Gesundheit zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad ist den meisten Menschen klar, dass es gut für sie ist, besser zu essen und mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, aber ihnen fehlen einfach die Informationen, um zu wissen, welche Lebensmittel das sind, und um die Vorteile und Hindernisse auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise zu erkennen. Sehr wahrscheinlich sind Sie bis zu einem gewissen Grad bereits ein Nutritarianer. Dieses Programm wird es Ihnen einfach leichter machen, die Ernährungsweise herauszuarbeiten, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen.

Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür

Historisch betrachtet war eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst das ganze Jahr über einfach nicht möglich. Die Menschen waren auf lokal und saisonal angebaute Lebensmittel beschränkt und ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung war Getreide, weil dieses lange gelagert werden konnte.

Heute ist immer irgendwo Saison. Bessere Transportbedingungen und Kühlung haben es möglich gemacht, frische Lebensmittel weltweit zu verschicken und zu lagern. Dadurch haben wir das ganze Jahr über Zugang zu den gesündesten und nährstoffdichtesten Lebensmitteln und eine nie da gewesene Gelegenheit, optimale Gesundheit zu erreichen und zu behalten.

Unsere Kenntnisse über die Bedeutung dieser Lebensmittel sind noch sehr jung. In den letzten fünfzig Jahren haben über 10.000 wissenschaftliche Studien die Vorteile nährstoffdichter pflanzlicher Lebensmittel aufgezeigt. Dies sind einige entscheidende Punkte aus diesen Studien:

- Pflanzen enthalten drei Arten Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Entdeckung Tausender phytochemischer Verbindungen in natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln ist die wichtigste Entdeckung der Ernährungswissenschaft in diesem und dem letzten Jahrhundert. Wir haben gelernt, dass diese Nährstoffe für ein höchst effektives Immunsystem sowie zum Schutz vor Krankheiten, die oft mit dem Alterungsprozess einhergehen, essenziell sind.

- Eine auf Pflanzen basierende Ernährungsweise mit viel buntem Gemüse und Obst, wie diese, erlaubt es Ihnen, mehr zu essen. Mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie in unbegrenzter Anzahl essen können*, ist es einfach, zu essen, bis Sie satt sind und dennoch abzunehmen, ohne Kalorien zählen oder Portionen abmessen zu müssen.

  * ohne sich zu überessen

- Wenn Sie mehr Mikronährstoffe und weniger Kalorien aufnehmen, erhält Ihr Körper ein Sortiment schützender Stoffe und kann dem Alterungsprozess trotzen. Im Wesentlichen haben diese Studien gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, das Leben zu verlängern und den Beginn des Alterns zu verschieben, wodurch Sie im Alter besser und gesünder leben können.

Fünfzig Jahre wissenschaftlicher Studien legen nahe, dass die meisten Krankheiten der modernen Gesellschaften, wie auch die Haupttodesursachen, Folge der Ernährungs- und Lebensweise sind. Wissenschaftler haben gezeigt, dass ein unzureichender Konsum pflanzlicher Nährstoffe zu Zelltoxizität, DNA-Schäden und Immunsystemstörungen führt, was wiederum eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Allergien und selbst Krebs zur Folge hat.

Es gibt eine Ernährungsweise, mit der Sie diesen gesundheitlichen Problemen vorbeugen und Ihren Hunger mit weniger Kalorien stillen können. Eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist der effektivste Weg, Ihre Essgelüste zu reduzieren. Mit erhöhten Mikronährstoffwerten – weil Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel verzehren – wird Ihr Appetit von allein nachlassen. Im Ergebnis werden Sie gesünder und auch im fortgeschrittenen Alter jünger aussehen und sich auch so fühlen. Niemand muss an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Demenz leiden. Um diesen Krankheiten und den meisten chronischen Krankheiten unserer modernen Gesellschaft vorzubeugen und sie zu heilen, brauchen Sie keine ärztlichen Verschreibungen. Die Verschreibung ist Ernährung.

Ungesunde Ernährung

Viele Menschen leiden an medizinischen Beschwerden, weil sie nie etwas über die Ernährungsbedürfnisse ihres Körpers gelernt haben. In unserer Gesellschaft essen wir zu viele nährstoffarme Lebensmittel, die zu viele Ka-

lorien liefern und nicht genügend Nährstoffe. Wenn unser mit Nährstoffen mangelversorgter Körper dann nach mehr Essen verlangt, ermöglicht es uns die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger, nährstoffarmer Lebensmittel, uns zu Tode zu essen. Eine auf Milch, Fleisch, Käse, Nudeln, Brot, Frittiertem und zuckergefüllten Snacks und Getränken basierende Ernährung liefert die Grundlage für Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Autoimmunerkrankungen.

Die Lebensmittel, die ich eben aufgezählt habe, schaden uns auf dreierlei Weise.

1. Sie enthalten viele krankheitsfördernde Substanzen, die unsere Gesundheit untergraben.
2. Je mehr Ungesundes Sie essen, umso weniger gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel werden Sie in Ihren Speiseplan integrieren.
3. Essen, dem es an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen fehlt, führt zu einer Anhäufung von Abfallprodukten in Ihren Zellen, weil Ihr Körper ohne Nährstoffe normale zelluläre Abfallprodukte nicht entfernen kann. Den Zellen fehlt es an den Rohstoffen, die sie für eine optimale oder normale Funktion benötigen. Ein Mangel an einigen Substanzen und ein Überschuss an anderen lassen uns vorzeitig altern und verursachen Krankheiten.

Lebensmittel wie Chips, Kekse, Brot und Nudeln verlieren eine dramatische Menge ihrer Nährstoffe bei der Herstellung. Abgesehen davon, dass sie nährstoffarm sind, enthalten verarbeitete Lebensmittel Zutaten, die auch zu unseren gesundheitlichen Problemen beitragen: Salz, chemische Zusatzstoffe, Transfette, Glutamat, Natriumnitrat und andere ungesunde Inhaltsstoffe. Der Prozess, der Lebensmittel braun werden lässt und Getreide in eine gebackene Chipsscheibe verwandelt, erzeugt auch Acrylamide – Karzinogene, die diese Lebensmittel noch schädlicher machen.

Dagegen sind unraffinierte pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen und Obst, die nährstoffdichtesten Lebensmittel. Leider beziehen Menschen, die sich typisch westlich ernähren, weniger als 7 Prozent ihrer Kalorien aus diesen Lebensmitteln. Menschen, die sich an meine Ratschläge halten, beziehen dagegen 70 bis 90 Prozent ihrer Kalorien aus unraffinierten pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Ihren Verzehr nährstoffdichter Lebensmittel erhöhen, beeinflussen Sie in direkter Weise die Chancen Ihres Körpers, bestens zu gedeihen.

Es ist Zeit für einige anspruchsvollere Essübungen. Wie Sie aus den vorigen Kapiteln bereits wissen, können diese Essübungen Ihnen helfen, mehr Genuss aus natürlichen Lebensmitteln zu ziehen, wodurch Sie sich leichter an eine hochwertige Ernährungsweise anpassen. Wie alle Übungen müssen Sie sie regelmäßig machen, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie mit den bisherigen Übungen weiter mit dem besonderen Fokus auf der Flexibilisierung des Gaumens. Das hilft Ihnen, toxischen Hunger loszuwerden.



Übung 5

Versuchen Sie, täglich ein leichtes Mittagessen oder ein leichtes Frühstück einzunehmen. Ein leichteres Essen ohne eine Zwischenmahlzeit vor der nächsten Mahlzeit, entweder Mittag- oder Abendessen, wird Ihren echten Hunger vor dieser Mahlzeit erhöhen. Mit der Zeit werden Sie dadurch lernen, wie sich echter Hunger anfühlt. Das Hauptziel dieser Übung ist es zu sehen, ob Sie wieder »echten Hunger« empfinden können, um diesen vom »toxischen Hunger« zu unterscheiden. Haben Sie Geduld, es kann einige Zeit dauern, bis der toxische Hunger verschwindet. Es ist hilfreich, wenn Sie es schaffen, sich eine ganze Woche hochwertig zu ernähren, sodass Sie die Symptome des toxischen Hungers nicht mehr spüren und anfangen, die angenehmen Empfindungen echten Hungers zu erleben.



Übung 6

Reduzieren Sie Ihren Konsum tierischer Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) auf höchstens eine Portion am Tag, gehen Sie dann noch einen Schritt weiter und essen Sie maximal eine Portion jeden zweiten Tag. Nutzen Sie die gemüsereichen Rezepte in diesem Buch, um die tierischen Produkte in Ihren Gerichten durch Gemüse zu ersetzen.



Übung 7

Streichen Sie Weißmehl, Zucker und andere süße Produkte aus Ihrer Ernährung. Das bedeutet, weniger raffinierte, verarbeitete Produkte zu verwenden. Fertigprodukte sollten zu einhundert Prozent aus Vollkorn bestehen und keine Süßungsmittel enthalten.
Auf eine nährstoffreiche Ernährung umzustellen ist für die meisten Menschen eine große Veränderung, aber es ist eindeutig kein Alles-oder-Nichts-Plan. Es geht darum, langsam die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen. Egal, von welcher Phase oder Ebene aus Sie starten, Sie werden mit positiven Veränderungen belohnt werden. Haben Sie Spaß, genießen Sie Ihr Essen und *essen Sie für Ihre Gesundheit.*



Zielsetzung der Übungen

1. Machen Sie mit den Übungen aus den vorherigen Kapiteln weiter.
2. Essen Sie ein leichtes Frühstück oder Mittagessen und lernen Sie, das Gefühl des »echten« Hungers zu erleben.
3. Reduzieren Sie die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) in Ihrer Ernährung drastisch.
4. Streichen Sie raffinierte, verarbeitete Produkte aus Zucker und Weißmehl, zumindest größtenteils, aus Ihrer Ernährung.

Wie werde ich mich in zwei Jahren verändert haben?

Heutiges Datum _____

In zwei Jahren

DRITTE WOCHE

Tag 2

Ebene 1	Ebene 2	Ebene 3
FRÜHSTÜCK		
▪ **Warmes Blaubeer-Frühstück**	▪ **Granatapfel-Müsli**	▪ **Granatapfel-Müsli** ▪ **Erfrischender Sonnenaufgang**
MITTAGESSEN		
▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst	▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst	▪ Paprika- und Karotten-sticks mit **Scharfem Bohnenaufstrich** ▪ **Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe** (Rest) ▪ Apfel oder anderes frisches Obst
ABENDESSEN		
▪ **Pute-Gemüse-Hack-braten** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ Gebackene Süßkartoffel	▪ **Artischocken-Linsen-Laib** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ Gedämpfter Spargel	▪ **Artischocken-Linsen-Laib** ▪ **Pilz-Stroganoff** ▪ **Grünkohl-Pfanne**

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

▪ **MITTAGESSEN:** Essen Sie den Apfel mit reinem Cashew- oder Mandelmus.

*Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.*

DRITTE WOCHE

Tag 3

Ebene 1	Ebene 2	Ebene 3
FRÜHSTÜCK		
▪ **Tropischer Minz-Smoothie**	▪ **Antioxidantienreicher Smoothie**	▪ **Antioxidantienreicher Smoothie**
MITTAGESSEN		
▪ **Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst	▪ **Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst	▪ **Brokkoli-Spinat-Mikrosalat** ▪ Trauben oder anderes frisches Obst
ABENDESSEN		
▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Gemüseeintopf Southwest**	▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei**	▪ **Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe** ▪ **Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei**

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Geben Sie Johannisbeeren oder Rosinen zum Salat.
- **ABENDESSEN:** Essen Sie Natur- oder Wildreis dazu.

*Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.*



Beeren-»Joghurt«

Für 2 Personen

ZUTATEN

260 g	frische oder gefrorene Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
200 ml	ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
2 EL	geschrotete Lein- oder Chiasamen
4	Datteln, entsteint

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren. Vor dem Essen kühl stellen. Kann zu frischen oder aufgetauten gefrorenen Beeren serviert werden.

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

214	Kalorien	53 mg	Natrium	2 mg	Eisen
25 g	Protein	7,9 g	Ballaststoffe	32 µg	Folat
42 g	Kohlenhydrate	378 µg	Beta-Carotin	66 mg	Magnesium
5,2 g	Gesamtfett	14 mg	Vitamin C	1 mg	Zink
0,5 g	Gesättigtes Fett	67 mg	Kalzium	6,7 µg	Selen

Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Für 6 Personen

ZUTATEN

2	rote Paprikaschoten, in 1 cm große Stücke geschnitten
1	Aubergine, ungeschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
1	großer gelber Gartenkürbis (Crookneck), in 1 cm dicke Stücke geschnitten
200 g	geschälter Butternuss-Kürbis, in 1 cm große Stücke geschnitten
2 EL	Olivenöl
450 g	Vollkorn(weizen)nudeln
2	Tomaten, entkernt und gewürfelt
1	Handvoll frisches Basilikum, gehackt oder 1 ½ EL getrocknetes Basilikum
2 EL	Balsamico-Essig oder 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2	Knoblauchzehen, gehackt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230 °C vorheizen. Große Bratpfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl auskleiden. Rote Paprika, Aubergine, gelben Kürbis und Butternuss-Kürbis in die Pfanne geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und Gemüse verrühren, um das Olivenöl zu verteilen.

Im Ofen rösten, bis das Gemüse gar ist und anfängt, braun zu werden (ungefähr 25 Minuten, gelegentlich umrühren). In der Zwischenzeit Nudeln kochen und abgießen, 125 ml Kochwasser zurückbehalten. Nudeln, gebratenes Gemüse, Tomaten und Basilikum in eine große Schüssel geben. Restlichen Esslöffel Öl sowie Essig und Knoblauch dazugeben. Gründlich verrühren. Nudelwasser esslöffelweise für mehr Flüssigkeit dazugeben, wenn gewünscht.



DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

365 Kalorien	14 mg Natrium	3,7 mg Eisen
14 g Protein	5,7 g Ballaststoffe	104 µg Folat
71 g Kohlenhydrate	2.450 µg Beta-Carotin	149 mg Magnesium
6 g Gesamtfett	69 mg Vitamin C	2,3 mg Zink
0,9 g Gesättigtes Fett	74 mg Kalzium	55,9 µg Selen

Blauvado-Kuchen

Für 8 Personen

ZUTATEN

Boden

10 Dattel-/Kokosrollen (Mandeln entfernen)*
150 g Baby-Müsli, zuckerfrei

Füllung

280 g gefrorene Blaubeeren
10 Datteln, entsteint und klein geschnitten
4-5 Bananen
1 reife Avocado, geschält und entkernt
1 TL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Für den Boden: In einer Schüssel Dattel-/Kokosrollen und Müsli gründlich vermischen, in eine runde Kuchenform geben und andrücken, um den Boden zu bilden.
Für die Füllung: In einem leistungsfähigen Mixer alle Zutaten für die Füllung, außer den Kokosraspeln, glatt pürieren. In die Form auf den Teig gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Abdecken und für mindestens 3 Stunden vor dem Servieren einfrieren.

* Dattel-/Kokosrollen finden Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften.

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

264 ..... Kalorien	14 mg ..... Natrium	1,1 mg ..... Eisen
4 g ..... Protein	8,2 g ..... Ballaststoffe	35 µg ..... Folat
53 g ..... Kohlenhydrate	47 µg ..... Beta-Carotin	108 mg ..... Magnesium
5,8 g ..... Gesamtfett	13 mg ..... Vitamin C	0,8 mg ..... Zink
1,1 g ..... Gesättigtes Fett	57 mg ..... Kalzium	5,2 µg ..... Selen



Index

A

Acrylamid 148, 203, 506
Adipositas
  Gene und 85, 96
  Geringes Selbstwertgefühl und 89
  Kartoffeln und 158
  Lebensmittelpyramiden und 62
  Toxischer Hunger und 127
  Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 62, 66, 85
  Ursachen von 47, 66, 179
  Weißmehlprodukte und 165
AGEs (Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte) 123, 149, 508
Akne 6, 25
Allergien 3, 6, 26, 27, 95, 211
Alterungsprozess 10, 14, 22, 43, 45, 50, 51, 69, 97, 119, 123, 141, 158, 219
American Diabetes Association 35
American Heart Association 33
Ananas
  Erbeer-Ananas-Sorbet 499
  Erfrischender Sonnenaufgang 273
  Gefüllter Backofen-Kürbis 376
  Gesunder Schokoladenkuchen 490
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Tropischer Minz-Smoothie 268
  Tropischer Obstsalat 294
ANDI 12, 53, 55, 56, 177, 201, 216, 219, 506
Angioplastie 4, 51, 176
Antioxidantien 24, 51, 72, 138, 141, 147, 150, 161, 207, 218
Äpfel
  Apfelauflauf 503
  Apfelkuchen-Smoothie 258
  Apfel-Pak-Choi-Salat 301
  Apfelschmaus 282
  Apfelüberraschung 479
  Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  Krautsalat 312
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Arteriosklerose 507
Arthritis 22, 36, 95, 219, 506. Siehe rheumatische Arthritis
Artischocken
  Artischocken-Linsen-Laib 378
  Gedünstete Artischocken 433
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Asthma 3, 6, 21, 26, 27, 211
Atherosklerose 136, 138, 191, 219, 506, 507, 509, 510
Atkins-Diät 23
Auberginen
  Auberginen-Röllchen 402
  Champignon-Ratatouille 398
  Mediterraner Fischeintopf 467
  Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  Thai-Gemüse-Curry 450
Aufstriche. Siehe Salatdressings, Dips und Aufstriche
Autoimmunerkrankung 28, 36, 66, 109, 219
Avocado
  Einfache Guacamole 347
  Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
  Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Avocados
  Antioxidantienreicher Smoothie 260
  Blattkohl-Dijon-Wraps 400
  Blauvado-Kuchen 482
  Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

B

Ballaststoffe
  Bohnen und 159
  Cholesterin und 140
  Diabetes und 36
  Entsaften und 202, 211
  lösliche 159

Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 30
Sättigung und 4, 120, 154
unlösliche 159
Verdauung und 81, 143
Vollkorngetreide und 165
Banane
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Bananen-Cashew-Wraps 278
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Bananen-Walnuss-Eis 497
Beeren-Sorbet 502
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Gefrorener Bananenschaum 488
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Haferflocken spezial 296
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Pflanzenpower-Frühstück 287
Rotes Sorbet 498
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Smoothie 264
Sommerlicher Obstkuchen 500
Spinat-Obst-Smoothie 265
Tropischer Obstsalat 294
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Beeren
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 50, 59, 143
Sekundäre Pflanzenstoffe und 158
Verzehr von 131, 159
Bewegung, Sport
Abnehmen durch 167
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
Mangel an 69
Planung und 177, 183
Starke Knochen und 97
Biologisch 166
Birnen
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
Blaubeeren
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Beeren-Joghurt 281
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Gehirnfunktion und 158
Haferflocken spezial 296
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Frühstück 293
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Sommerlicher Obstkuchen 500
Spinat-Obst-Smoothie 265
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Blumenkohl
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Kreuzblütlersaft 271
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Bluthochdruck 3, 6, 9, 14, 19, 21, 24, 28, 40, 69, 70, 135, 136, 138, 151, 217
Blutzuckerspiegel 35, 36
Bohnen 30. *Siehe auch* Hülsenfrüchte
Blähungen und 160
Gesundheitliche Vorteile von 159
Lebensmittelpyramide und 64
Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 32, 58, 59, 103, 119, 142, 146, 167, 200, 217, 218
Zubereitung von 206
Brokkoli
Asiatische Gemüsepfanne 381
Brokkoli a la Fra Diavlo 392
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271

Brokkoli ...
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Schneller Gemüse-Wrap 440
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Brot
Krankheiten und 165
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66
Verarbeitete Lebensmittel und 47
Brunnenkresse
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Thai-Gemüse-Curry 450
Burger
Bessere Burger 386
Pute-Spinat-Burger 473
Burritos
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Bypass-Operationen 4, 35, 80

C

Calcium 56, 97, 135, 146, 162
Cannellini-Bohnen
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Cashewkerne
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Bananen-Cashew-Wraps 278
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Cremige Zucchinisuppe 358
Dreifacher Kohlsalat 316
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Orangen-Sesam-Dressing 331
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schokoladen-Dip 484
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tomatencremesuppe 371
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Cerealien 148, 165, 166
Chips, Rezepte
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Colitis ulcerosa 36, 211, 507
Curry
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Currypulver 205
Thai-Gemüse-Curry 450

D

Demenz 4, 6, 9, 46, 51, 70, 95, 97, 138, 140, 160
Depressionen 27
Desserts
Apfelauflauf 503
Apfelüberraschung 479
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Eis 497
Beeren-Sorbet 502
Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
Blauvado-Kuchen 482
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
Gefrorener Bananenschaum 488
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Orangen-Goji-Riegel 493
Pfirsich-Sorbet 494
Pochierte Birnen mit Himbeersoße 495
Rotes Sorbet 498
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Sommerlicher Obstkuchen 500
DHA (Docosahexaensäure) 143, 145, 507

Diabetes
American Diabetes Association und 35
Bewegung, Sport und 183
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 24
Gene und 72, 85, 95
heilen 3, 6, 9, 36
Kartoffeln und 158
Mikronährstoffe und 151
Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 13, 35, 36, 109, 219
Obst und 159
Samen und 162
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 165
Dips
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Einfache Guacamole 347
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Frische Tomaten-Salsa 343
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckeres Hummus 349
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Rote-Bete-Hummus 340
Russisches Feigendressing/Dip 323
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Schokoladen-Dip 484
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
DNA 7, 46, 50, 156, 508
Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 52
Dr. Fuhrmans Matozest
Artischocken-Linsen-Laib 378
Bessere Burger 386
Gefülltes Gartengemüse 405
Linsenbällchen 419
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Dr. Fuhrmans Vegizest
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Grünkohlauflauf auf kalifornische Art 393
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Kreuzblütlereintopf 366
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Leckeres Hummus 349
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Rührei mit Gemüse 472
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Thai-Gemüse-Curry 450
Tofu-\ 284
Veganer Erntedank-Laib 454
Dyspepsie 9, 507

E

Eat-for-Health-Plan
Essübungen 81, 115
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 27
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44
Restaurants und 196
Zubereitungsarten 211
Eat To Live 6, 87, 120
Echter Hunger 129
Eier
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Rührei mit Gemüse 472
Eintopf-Rezepte
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseeintopf Southwest 368
Herzhafter Süßkartoffelauflauf 356
Kreuzblütlereintopf 366
Eis. Siehe Desserts
Entgiftung. Siehe auch toxischer Hunger
Entzugserscheinungen und 122, 151
Kreuzblütlergemüse und 156

Entgiftung ...
Nährstoffdichte und 7
Toxischer Hunger und 127
Verdauung und 123, 124
Entzugserscheinungen
Echter Hunger und 127, 187
Entgiftung und 125
Koffein und 150
Schädliche Gewohnheiten und 122, 128
Zucker und 151
Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Erdnüsse/Erdnussmus
Asiatische Gemüsepfanne 381
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Ernährungsmythen 96
Essig
Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar\
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Russisches Feigendressing/Dip 323
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Dr. Fuhrman's Blueberry Vinegar\
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Dr. Fuhrman's D'Anjou Pear Vinegar\
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Dr. Fuhrman's Pomegranate Vinegar\
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Dr. Fuhrman's Riesling Reserve Vinegar\
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Krautsalat 312
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Orangen-Sesam-Dressing 331
Dr. Fuhrman's Spicy Pecan Vinegar\
Dreifacher Kohlsalat 316
Griechischer Kichererbsensalat 305
Krautsalat 312
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Esssucht 7, 30, 46, 120, 127, 130, 131, 159
Essübungen
Aufwärmübungen 81
Hauptprogramm 115

F

Fast Food 148
Fettarme Ernährungsweise 141, 164
Fisch
DHA-Präparat und 145
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nutritarianer-Ernährungsweise und 145, 166, 172, 218, 220
Omega-3-Fette und 143
Quecksilbergehalt in 145
Schadstoffe in 143
Fleisch 141
Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte (AGEs) 123, 149, 506
Freizeitessen 127, 128, 187
Frühstücksrezepte
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Apfelüberraschung 479
Bananen-Cashew-Wraps 278
Beeren-\ 281
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Granatapfel-Müsli 290
Haferflocken mit Fruchtkompott 289
Haferflocken spezial 296
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Frühstück 293
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Tofu-\ 284
Tropischer Obstsalat 294
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283

G

Gallensteine 163
G-Bombs 50, 62
Gemüse 97. Siehe auch Salate
Ballaststoffe in 30

Calcium in 97
Cholesterin und 140
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 36
Entsaften und 211
Essübungen und 81, 115
Gesättigtes Fett und 140, 141
Gewichtskontrolle und 155
Grünes 26, 56, 156
Herzkrankheiten und 43, 97, 136, 141
Kochtipps und 157, 202
Krebs und 43, 142, 154
Kreuzblütlergemüse 156
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffdichte und 7, 26, 44, 47, 59, 167
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 65, 103, 146, 154, 200, 212, 217
Restaurants und 196
Salz und 137
Smoothies und 209
Stärkehaltiges 157, 165
Sterblichkeit und 32
Tiefkühlgemüse 157
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 73
Verdauung 202, 211
Volumen und 80, 130, 154
Gene 70, 71, 72, 96
Gesättigtes Fett 31, 32, 136, 141, 142, 145, 148, 150, 161, 166, 191, 194, 218
Geschmack
Echter Hunger und 128, 134
Essübungen und 76, 79, 86
Inflexibler-Gaumen-Syndrom und 104
Neue Gewohnheiten entwickeln und 180
Salz und 137, 138
Schädliche Gewohnheiten und 109
Vorlieben und Anpassungen 12, 99, 107, 112, 180, 186, 216
Getreide
Acrylamide und 148
Geld sparen und 160
Vollkorn- 32, 66, 80, 158, 165
Getrocknete Tomaten. *Siehe auch* Tomaten
Gewichtsabnahme
Diabetes und 36
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 24, 40, 84, 118, 176
Menge des Essens und 4, 97
Menüpläne für vier Wochen und 222
Nüsse, Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 13, 28, 41, 154, 216, 222
Öl und 119
Portionen kontrollieren und 13, 98
Rohe Lebensmittel und 155
Selbstvertrauen und 93, 121
Stoffwechselkontrolle und 35
Überlegene Ernährung und 41
Gewichtszunahme
Echter Hunger und 129
Jo-Jo-Effekt 85
Medikamente und 35
Nüsse und Samen und 162
Granatapfel
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Granatapfel-Müsli 290
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Spinat-Obst-Smoothie 265
Grünkohl
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Grünkohl-Pfanne 448
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlergemüse und 156
Kreuzblütlersaft 271
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Multi-Gemüse-Saft 272
Nährstoff-pro-Kalore-Dichte 54
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
Pita mit Gemüsefüllung 434

H

Haferflocken
- Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
- Apfelschmaus 282
- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Bananen-Hafer-Riegel 478
- Bessere Burger 386
- Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
- Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
- Granatapfel-Müsli 290
- Haferflocken mit Fruchtkompott 289
- Haferflocken spezial 296
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 165, 218
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Pute-Gemüse-Hackbraten 474
- Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
- Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Hämorrhoiden 9, 211

Hauptgerichte, Rezepte
- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Bessere Burger 386
- Blattkohl-Dijon-Wraps 400
- Blumenkohl-Spinat-Püree 395
- Bohnen-Enchiladas 385
- Bohnen-Salat-Päckchen 377
- Brokkoli a la Fra Diavlo 392
- Champignon-Ratatouille 398
- Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
- Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
- Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
- Gedünstete Artischocken 433
- Gefüllter Backofen-Kürbis 376
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Gemüseauflauf 458
- Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
- Gemüse-Tagine 460
- Gerste und Linsen mit Kräutern 410
- Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
- Geschmorter Pak Choi 390
- Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
- Grünkohl-Pfanne 448
- Italienisch gefüllte Pita 409
- Knoblauch-Zucchini 407
- Kubanische Schwarze Bohnen 401
- Leckeres Grünes Blattgemüse 389
- Linsenbällchen 419
- Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
- Mit Spinat gefüllte Pilze 443
- Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
- Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
- Orangen-Sesam-Grünkohl 423
- Pilz-Stroganoff 415
- Pita mit Gemüsefüllung 434
- Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
- Portobello-Paprika-Sandwich 426
- Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
- Schneller Gemüse-Wrap 440
- Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
- Spaghettikürbis Primavera 438
- Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
- Süßkartoffel-Pommes 449
- Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
- Thai-Gemüse-Curry 450
- Veganer Erntedank-Laib 454
- Zitroniger Spinat 414

Herzerkrankungsraten
- Pflanzliche Lebensmittel und 56

Herzkrankheiten
- Alterungsprozess und 69, 97
- Cholesterin und 140
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19
- Gene und 72, 85, 95
- Gesättigtes Fett und 33, 136, 139
- heilen 46, 109
- Herzinfarkt und 9, 31, 33, 51, 69, 137, 176
- Koffein und 149
- Natrium und 135
- Nüsse und Samen und 64, 161
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 147, 219
- Pflanzliche Lebensmittel und 44, 141, 160
- Prävention und 73, 87, 136
- Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
- Transfette und 148, 191
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
- Vegetarische Ernährungsweise und 136

Verarbeitete Lebensmittel und 142, 148, 165
Hilfreiche Küchengeräte 202
Hindernisse 115
Hormone 90
Hühnchen
IGF-1 142
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sättigung und 81
Typisch westliche Ernährung und 41, 126
Hummus
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckeres Hummus 349
Rote-Bete-Hummus 340
Hunger
Echter Hunger 130, 134
Esssüchte und 86, 151
Nüsse, Samen und Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 12, 46
Sport und 167
Toxischer Hunger 127, 149, 187
Hypertonie 69
Hypoglykämie 125, 128

I

IGF-1 141, 145
Immunsystem 7, 42, 45, 139, 156, 164
Inflexibler-Gaumen-Syndrom 104
Ingwer
Asiatische Gemüsepfanne 381
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Sesam-Ingwer-Soße 345
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Insulin 141, 145. Siehe Diabetes

J

Japan 51, 141, 160

K

Kalorien
Alterungsprozess und 119
ANDI und 56
Brustkrebs und 73
Gewichtsabnahme und 216
Hunger und 46
Lebensmitteletiketten und 194
Nährstoffdichte 7, 86, 123, 131, 147, 154, 156, 216
Nährstoffe und 44
Nüsse, Samen und Avocados und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 44
Öl und 119
Pflanzliche Lebensmittel und 47, 71, 80
Portionen abwiegen und 98
reduzieren 13
Salate und 155
Tierische Lebensmittel und 143
Toxischer Hunger und 125, 127, 128, 130
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 129, 154
Vier Dimensionen des Hungers und 120
Volumen und 80, 130, 151
zählen 7, 46
Zwischenmahlzeiten und 187
Käse
Acrylamide und 148
Entgiftung und 126
Gesättigtes Fett in 139, 166
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sucht und 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66, 145
Kauen, gründliches 81, 160, 209
Kicherbsen
Leckeres Hummus 349
Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Gemüse-Tagine 460
Griechischer Kichererbsensalat 305
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Kirschen
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Kochen um zu leben. *Siehe auch* Eat to Live
Koffein 126, 150
Kohlenhydrate
Diäten und 86
Nährstoffdichte und 156, 160
Nährstoffe und 44
raffinierte 142, 165
Typisch westliche Ernährungsweise und 42

Kopfschmerzen
Entzugserscheinungen 122, 125
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 21, 24, 118
Nutritarianer-Ernährungsweise und 8, 109, 127, 147, 151
Krebs
Acrylamide und 148, 203
Brustkrebs 72
Gemüse und 44, 56, 154, 156, 211
Gene und 72
Milchprodukte und 64, 146
Nährstoffdichte und 7
Natrium und 135
Nüsse und Samen und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9
Obst und 159
Öl und 191
Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
Tierische Lebensmittel und 143
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
Verarbeitete Lebensmittel und 148
Zusatzstoffe und 192
Kreuzblütlergemüse
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gesundheitliche Vorteile von 156
Kreuzblütlereintopf 366
Kreuzblütlersaft 271
Kürbis
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Spaghettikürbis Primavera 438

L

Lachs
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Quecksilber und 144
Langlebigkeit
Hunger und 134
Kalorienbegrenzung und 43
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 46, 72, 86, 146, 219
Tierisches Protein und 142
Lebenserwartung 43
Lebensmitteletiketten 148, 189, 192
Lebensmittelpyramide 62, 63, 64, 165
Leinsamen 54, 162, 208, 210, 212
Linsen
Artischocken-Linsen-Laib 378
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Gefülltes Gartengemüse 405
Gerste und Linsen mit Kräutern 410
Kreuzblütlereintopf 366
Linsenbällchen 419
Lipide 31
Lupus 6, 20, 28, 36, 219, 507, 509

M

Makronährstoffe 42, 509
Mandeln/Mandelmus
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Russisches Feigendressing/Dip 323
Sommerlicher Obstkuchen 500
Mango
Bohnen-Mango-Salat 302
Mango-Smoothie 262
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Tropischer Minz-Smoothie 268
Tropischer Obstsalat 294
Mangold
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Leckeres Grünes Blattgemüse 389
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Medikamente
absetzen 9
Cholesterin und 30
Diabetes und 36
Entgiftungssymptome und 151
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 21, 22, 26, 27, 176
Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 14, 219
Salz und 135
Menüs
Richtlinien 217
Migräne 3, 13, 21, 27, 151, 176, 219
Mikronährstoffe
Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53
Appetit und 46, 154
Definition 44
Diabetes und 35

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung und 52
Kreuzblütlergemüse und 156
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 7, 44, 86, 97, 151
Pflanzen und 45, 156
Tierische Lebensmittel und 147
Überessen und 7
Vielfalt von 58
Milchprodukte
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Gesättigtes Fett und 139, 145, 166
Kalzium und 96, 146
Krebs und 146
Nutritarianer-Ernährungsweise und 139, 146, 150, 166, 201, 217, 218
Multiple Sklerose 36, 507

N

Nährstoff-Bewertungsmethode 56
Nährstoffdichte 7, 11, 12, 30, 52, 53, 58, 63, 119, 158, 176, 219
Nahrungsergänzungsmittel 51, 95, 145
National Cancer Institute 154
New England Centenarian 70
Nicht-vegane Gerichte
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Nierenerkrankungen 20, 191
Nudeln
Gesunde Ernährung und 41, 47, 66, 165, 196, 201, 218
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Herzkrankheiten und 142, 165
Nährstoffe und 47
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 47, 66
Nudelsoße
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spaghettikürbis Primavera 438
Nüsse und Samen 161
Cholesterin und 161
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Fette und 138, 162, 219
Gewichtsabnahme und 162
Gewichtszunahme und 164, 211
Langlebige Bevölkerungsgruppen und 71
Menü-Richtlinien und 217
Nutritarianer-Ernährungsweise und 80, 167
Salatdressings und 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 67
Vergleich vegetarische und Nutritarianer-Ernährungsweise und 65, 146
Nutritarianer-Ernährungsweise 18, 30, 44, 97, 146

O

Obst 159
Cholesterin und 141
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 159
Entsaften und 211
Ernährung in Mittelmeerländern und 141
Essübungen 81, 115
Kalorien und 159
Krebs und 159
Langlebige Gesellschaften und 71
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffe und 47, 59, 131, 209
Nutritarianer-Ernährungsweise und 62, 119, 146, 188, 217, 220
Nutritarianer-Teller und 65
Salatdressings und 155, 207
Sekundäre Pflanzenstoffe in 51
Smoothies und 209
Sterblichkeit und 32
Typisch westliche Ernährungsweise und 67

Öl
gehärtetes 148
Kaloriendichte von 130
Kochen mit 203, 218
Mittelmeer-Diät und 30
Nährstoffdichte und 167
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nüsse, Samen, Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 103, 139, 201, 218, 219
Olivenöl 55
raffiniertes 44
Salatdressings und 119, 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 66, 103
Verzehr von 201, 220
Orangen
Apfelauflauf 503
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Orangen-Goji-Riegel 493
Orangen-Sesam-Dressing 331
Orangen-Sesam-Grünkohl 423
Pflanzenpower-Frühstück 287
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Tropischer Minz-Smoothie 268
Tropischer Obstsalat 294
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Ornish, Dean, M.D. 33
Osteoporose
Koffein und 149
Milchprodukte und 97
Salz und 136
Sitzende Lebensweise und 181

P

Pak Choi
Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Asiatische Gemüsepfanne 381
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Geschmorter Pak Choi 390
Multi-Gemüsesaft 272
Paprika
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Blattkohl-Dijon-Wraps 400
Bohnen-Enchiladas 385
Bohnen-Mango-Salat 302
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Champignon-Ratatouille 398
Dreifacher Kohlsalat 316
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüseeintopf Southwest 368
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Oma Tillies Auberginen-Dip 344
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Tofu-Rührei Deluxe 284
PCB 143
Pfirsiche
Beeren-Sorbet 502
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Pfirsich-Sorbet 494
pflanzliche Lebensmittel. Siehe auch Bohnen, Obst, Getreide, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen, Salat, Gemüse
Pflanzliche Lebensmittel 53
Appetit und 4, 46
Calcium und 146
Cholesterin und 140
Essenzielle Fettsäuren und 161
Lebensmittelpyramide und 63
Nährstoffe und 7, 47, 58, 156
Nutritarianer-Ernährungsweise und 63, 142, 217
Nutritarianer-Teller und 65
Sekundäre Pflanzenstoffe und 7, 45, 50
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 67, 147
Veganer/Vegetarier und 146
Vergleich mit tierischen Lebensmitteln 53, 139, 141
Pilze
Artischocken-Linsen-Laib 378
Asiatische Gemüsepfanne 381

Bessere Burger 386
Champignon-Ratatouille 398
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Nutritarianer-Ernährungsweise und 59, 62, 131
Pilz-Stroganoff 415
Gefülltes Gartengemüse 405
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Veganer Erntedank-Laib 454
Rührei mit Gemüse 472
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Sekundäre Pflanzenstoffe und 58
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüse-Omelette 465
Geschmorter Pak Choi 390
Kreuzblütlereintopf 366
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Thai-Gemüse-Curry 450
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Pintobohnen
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Scharfer Bohnenaufstrich 348
Spaghettikürbis Primavera 438
Pistazien
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Pitas
Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
Italienisch gefüllte Pita 409
Pita mit Gemüsefüllung 434
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Pizza
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Protein
Atkins-Diät 23
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diäten und 85
Entgiftung und 127
Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte und 124
Grünes Gemüse und 156
IGF-1 und 141, 145
Makronährstoffe und 42
Nüsse und Samen und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 43, 86, 97, 156
pflanzliches 33
Tierische Lebensmittel und 126, 134, 141
Psoriasis (Schuppenflechte) 507
Pute
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473

Q

Quecksilber 145
Quinoa
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Quinoa-Frühstück 293

R

Reis
Asiatische Gemüsepfanne 381
Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Linsenbällchen 419
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nutritarianer-Ernährungsweise und 158, 165, 218
Veganer Erntedank-Laib 454
Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 146
Reizdarmsyndrom 211
Resistente Stärke 56, 160
Rheumatoide Arthritis 36, 219
Robbins, John 71
Rosenkohl
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Rote Bete
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Krautsalat 312

Rote Bete ...
Multi-Gemüsesaft 272
Rote-Bete-Hummus 340
Rote Bohnen
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

S

Säfte
Erfrischender Sonnenaufgang 273
Kreuzblütlersaft 271
Multi-Gemüsesaft 272
Salat
Essübungen und 79
Nutritarianer-Ernährungsweise und 188, 217
Salatdressings
auf Nutritarianer-Art 119, 200
Leistungsstarker Mixer und 202
Restaurants und 196
Tabelle mit Kombinationsmöglichkeiten 208
Vollwertige Lebensmittel und 207
Vor Krankheiten schützende Zutaten in 155
Salatdressings, Rezepte
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Ingwer-Mandel-Dressing 330
Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
Orangen-Sesam-Dressing 331
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Salate
Essübungen und 114
Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 155, 200, 212
Restaurants und 196
Snacks und Zwischenmahlzeiten und 188
Salate, Rezepte
Apfel-Pak-Choi-Salat 301
Bohnen-Mango-Salat 302
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Dreifacher Kohlsalat 316
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Griechischer Kichererbsensalat 305
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Krautsalat 312
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Salsa
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Frische Tomaten-Salsa 343
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Salz
Bluthochdruck und 135
Calciumverlust und 97, 135
Geschmack und 109, 138, 180
Herzkrankheiten und 135
Kochtipps 188, 201, 204
Lebensmitteletiketten und 192
Nutritarianer-Ernährungsweise und 97, 201, 218
Restaurants und 196
Schlaganfall und 136, 137
Sucht nach 137, 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 124
Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 147
Verarbeitete Lebensmittel und 47
Salzfreie Gewürzmischung 254
Samen. Siehe Nüsse und Samen
Schadstoffe 8, 25, 124, 145, 151, 178
Schlaf 23, 87, 123, 149, 178, 183
Schlaganfälle
American Journal of Clinical Nutrition und 32
Bohnen und grünes Gemüse und 160
Cholesterin-senkende Medikamente und 31

Cholesterin und 140
Ernährungsempfehlungen und 195
Gene und 95
hämorrhagische 137
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 6, 8, 46, 51, 217
Salz und 137
Statistiken und 8, 31, 50, 87
Tierische Lebensmittel und 136
Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 138
Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Schwarze Bohnen. Siehe auch Bohnen
Bohnen-Enchiladas 385
Bohnen-Mango-Salat 302
Bohnen-Salat-Päckchen 377
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Gemüseeintopf Southwest 368
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Kubanische Schwarze Bohnen 401
Sekundäre Pflanzenstoffe
Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53, 58
American Journal of Clinical Nutrition und 32
ANDI-Werte und 53
Beeren und 158
Entgiftung und 47, 50
Entsaften und 202, 211
Gesundheit und 7, 32, 42, 47, 50, 51, 72, 142
Kochen und 157, 203, 211
Mikronährstoffe und 7, 42
Nährstoffdichte und 7
Natürliche Lebensmittel und 45, 58, 158, 161, 195, 207, 218
Nüsse, Samen, Avocados und 161, 207
Tierische Lebensmittel und 142, 147
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 139
Verarbeitete Lebensmittel und 195
Selbstwertgefühl 94, 114, 121
Smoothies.
Antoxidantienreicher Smoothie 260
Apfelkuchen-Smoothie 258
Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
Mango-Smoothie 262
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Ost-Smoothie 265
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Tropischer Minz-Smoothie 268
Soßen
Sesam-Ingwer-Soße 345
Soziale Unterstützung 122
Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
Spargel
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Spinat
Antioxidantienreicher Smoothie 260
Asiatische Gemüsepfanne 381
Auberginen-Röllchen 402
Bessere Burger 386
Blumenkohl-Spinat-Püree 395
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Cremige Zucchinisuppe 358
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Gemüseauflauf 458
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Mährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Mango-Smoothie 262
Mit Spinat gefüllte Pilze 443
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schokoladen-Dip 484
Schoko-Smoothie 264
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Spinat-Obst-Smoothie 265
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Tofu-Rührei Deluxe 284
Tomatencremesuppe 371
Tropischer Minz-Smoothie 268
Zitroniger Spinat 414
Sport, Bewegung
Abnehmen durch 167
Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
Mangel an 69
Planung und 177, 183
Starke Knochen und 97

Stimulans 123, 149
Stoffwechsel 85
Stress
  Echter Hunger und 127
  Entgiftung und 126
  Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 25, 27
  Selbstheilung und 179
Sucht
  Definition 10
  Diabetes und 36
  Dopamin und 90
  Echter Hunger und 127, 134
  emotional bedingte 121
  Entzugserscheinungen und 122, 151
  Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118
  Geschmacksempfinden und 109
  Koffeinsucht 150
  körperliche 122, 124
  Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 107
  Rauchen und 98
  Salzkonsum und 138
  Schädliche Auswirkungen von 109, 122, 127
  Selbstwertgefühl und 89, 121
  Toxischer Hunger und 120, 127
  überwinden 107, 120
Suppen
  Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  Cremige Zucchinisuppe 358
  Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  Französische Minz-Erbsensuppe 365
  in Restaurants 196
  Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 200, 212, 217
  Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
  Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  Schwarzwälder-Pilzcremesuppe 354
  Tomatencremesuppe 371
  Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
  Vorteile von 157
  Zubereitung 202, 203, 205, 212
Süßkartoffeln
  Gemüsauflauf 458
  Gewichtsabnahme und 157
  Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
  Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
  Süßkartoffel-Pommes 449

T

Taxifahrer-Theorie 106
Tempeh
  Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
  Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
Tierische Lebensmittel
  begrenzen 166, 171
  Choose My Plate und 64
  DGE-Ernährungskreis und 64
  hochkalorisch 80
  Protein und 141
  Rotes Fleisch und 142
  Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 139
Tierisches Protein. Siehe Fleisch
Tofu
  Asiatische Gemüsepfanne 381
  Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
  Garteneier und Tofu mit Salsa 464
  Gemüseauflauf 458
  Krautsalat 312
  Nährstoff-pro-Kalorie 54
  Nudelfreie Gemüselasagne 420
  Thai-Gemüse-Curry 450
  Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
  Tofu-Rührei Deluxe 284
  Veganer Erntedank-Laib 454
Tomaten
  Blattkohl-Dijon-Wraps 400
  Brokkoli a la Fra Diavlo 392
  Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  Champignon-Ratatouille 398
  Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
  Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  Frische Tomaten-Salsa 343
  Garteneier und Tofu mit Salsa 464
  Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
  Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
  Gemüse-Omelette 465
  Gemüse-Tagine 460
  Griechischer Kichererbsensalat 305
  Kreolische Hühnerbrust 468
  Kubanische Schwarze Bohnen 401
  Lachs-Gemüse-Päckchen 471
  Mediterraner Fischeintopf 467
  Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  Pute-Gemüse-Hackbraten 474
  Quinoa-Bohnen-Salat 313

Rührei mit Gemüse 472
Schneller Gemüse-Wrap 440
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
Spaghettikürbis Primavera 438
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
Tofu-Rührei Deluxe 284
Tomatencremesuppe 371
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Tortillas
Bohnen-Enchiladas 385
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
Schneller Gemüse-Wrap 440
Toxischer Hunger 125
Transfette
Cholesterin und 140
Gesundheit und 139, 140, 191
Lebensmitteletiketten und 193, 194
Verarbeitete Lebensmittel und 47, 148, 207
Triglyceride 13, 31
Typisch westliche Ernährungsweise 8, 67, 138, 147, 511

U

Übergewicht. Siehe Adipositas

V

Vegetarische/vegane Ernährungsweise 30, 44, 136, 146, 201
Verarbeitete Lebensmittel
Acrylamid und 148
Esssüchte und 134, 150
Gesättigtes Fett und 139, 142
Geschmacksnerven und 179
Getreideprodukte 165
Herzkrankheiten und 137
Lebensmittel einkaufen 195
Lebensmittel einkaufen und 188
Lebensmitteletiketten und 191
Lebensmittelpyramide und 62
Natrium und 191, 192, 204, 218
Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 62, 86, 103, 122, 147, 172, 201, 217, 218, 219
reduzieren 62
Transfette und 148
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 69, 147
Ungesunde Zutaten und 47, 179
Vegane/Vegetarische Ernährungsweise und 146
Vergleich mit natürlichen Lebensmitteln 105
Verdauungsstörungen 3, 9, 147, 211
Vier Dimensionen des Hungers 120
Vitamine 7, 42, 45, 47, 58, 97, 157, 162, 191, 195, 203, 509
Vollkorngetreide 32, 65, 66, 80, 158, 165, 218

W

Walnüsse
Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
Apfelauflauf 503
Apfelkuchen-Smoothie 258
Apfelüberraschung 479
Bananen-Hafer-Riegel 478
Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
Bananen-Walnuss-Eis 497
Bessere Burger 386
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
Gefülltes Gartengemüse 405
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
Italienisch gefüllte Pita 409
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Orangen-Goji-Riegel 493
Pflanzenpower-Frühstück 287
Quinoa-Bohnen-Salat 313
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
Veganer Erntedank-Laib 454
Warmes Blaubeer-Frühstück 297
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Weiße Bohnen
Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
Hummus aus weißen Bohnen 346
Quinoa-Bohnen-Salat 313

Weiße Bohnen ...
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
Weißkohl
Dreifacher Kohlsalat 316
Krautsalat 312
Spaghettikürbis Primavera 438
Weißmehlprodukte 44, 55, 86, 134, 146, 165, 172, 189, 190, 196, 201, 217, 218
Wraps. Siehe Fast Food

Z

Zimt
Apfelauflauf 503
Apfelkuchen-Smoothie 258
Apfelschmaus 282
Apfelüberraschung 479
Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
Gefüllter Backofen-Kürbis 376
Gemüse-Tagine 460
Jennas Pfirsich-Freeze 489
Quinoa-Frühstück 293
Zimtige Haferflocken mit Obst 283
Zitrone
Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
Erfrischender Sonnenaufgang 273
Erfrischendes Avocado-Dressing 336
Französische Minz-Erbsensuppe 365
Frische Tomaten-Salsa 343
Gemüse-Tagine 460
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Leckeres Hummus 349
Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
Mediterraner Fischeintopf 467
Pilz-Stroganoff 415
Portobello-Paprika-Sandwich 426
Rote-Bete-Hummus 340
Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
Sesam-Ingwer-Soße 345
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Supereinfacher Grüner Smoothie 270
Ten-Thousand-Island-Dressing 332
Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
Zitroniger Spinat 414
Zubereitungsarten 203
Zucchini
Brokkoli-Linsen-Suppe 353
Champignon-Ratatouille 398
Cremige Zucchinisuppe 358
Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gefülltes Gartengemüse 405
Gemüse-Bohnen-Burrito 456
Gemüse-Tagine 460
Gesunder Schokoladenkuchen 490
Herzhafter Süßkartoffelauflauf 356
Knoblauch-Zucchini 407
Kreublütlereintopf 366
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Spaghettikürbis Primavera 438



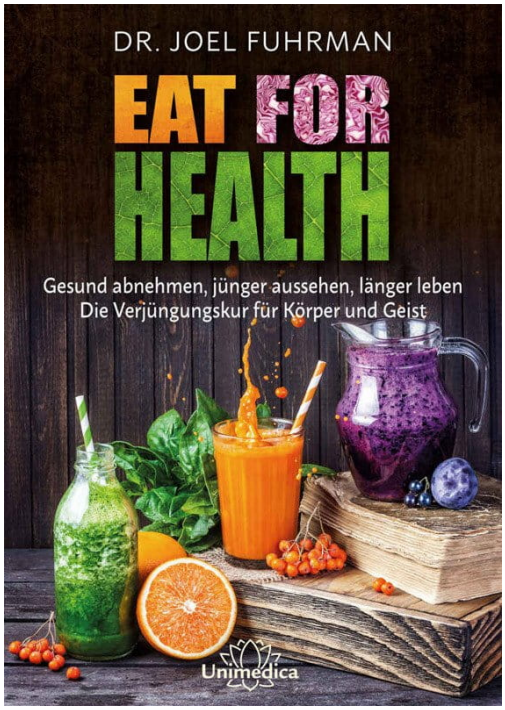
Joel Fuhrman

Eat for Health

Gesund abnehmen, jünger aussehen, länger leben - Die Verjüngungskur für Körper und Geist

552 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de