

# Milde Ableitungs-Diät

Kochrezepte der Milden Ableitungsicur  
Richtlinien für gesündere Ernährung

Von  
Medizinalrat Dr. Erich Rauch  
und  
Dipl.-Diät-Küchenmeister Peter Mayr

Mit 8 farbigen Tellergerichten

2., überarbeitete Auflage

HAWQ

**Karl F. Haug Verlag - Heidelberg**

# Inhalt

Verzeichnis der Kochrezepte	7
Tafelverzeichnis	11
Vorwort zur 12., Überarb. Auflage	13
Einführung in die <i>Milde Ableitungsdiät</i>	15
Richtlinien der <i>Milden Ableitungsdiät</i>	17
Verbote der <i>Milden Ableitungsdiät</i>	18
Empfehlungen der <i>Milden Ableitungsdiät</i>	19
Praktische Durchführung der <i>Milden Ableitungsdiät</i>	21
1. Diagnostik nach F. X. Mayr	21
2. Innere Einstellung zur Kur	23
3. Gliederung der <i>Milden Ableitungsdiät</i>	34
<b>Die Milde Ableitungsdiät I (MAD I)</b>	35
Frühstück der <i>Milden Ableitungsdiät I (MAD I)</i>	35
Mittagessen der <i>Milden Ableitungsdiät I (MAD I)</i>	42
Die Basensuppen	42
Hauptspeisen der <i>Milden Ableitungsdiät I (MAD I)</i>	59
Abendessen der <i>Milden Ableitungsdiät I (MAD I)</i>	108
Günstige Zusammenstellung der Gerichte der <i>MAD I</i>	109
<b>Die Milde Ableitungsdiät II (MAD II)</b>	111
Frühstück der <i>Milden Ableitungsdiät II (MAD II)</i>	111
Mittagessen der <i>Milden Ableitungsdiät II (MAD II)</i>	115
Die Basensuppen	115
Fettarme Zubereitung der Hauptspeisen	115
Hauptspeisen der <i>Milden Ableitungsdiät II (MAD II)</i>	118
Abendessen der <i>Milden Ableitungsdiät II (MAD II)</i>	147
Öl-Quark-Aufstriche der <i>MAD II</i>	147
Günstige Zusammenstellung der Gerichte der <i>MAD II</i>	151
<b>Die Milde Ableitungsdiät III (MAD III)</b>	154
Frühstück der <i>Milden Ableitungsdiät III (MAD III)</i>	155
Mittagessen der <i>Milden Ableitungsdiät III (MAD III)</i>	169
Die Basensuppen	169
Hauptspeisen der <i>Milden Ableitungsdiät III (MAD III)</i>	172
Nachtische - Desserts	211

Abendessen der <i>Milden Ableitungsdiät III (MAD III)</i>	227
Günstige Zusammenstellung der Gerichte der <i>MAD III</i>	230
Die Kur-Ausleitung	249
Vorsicht mit Rohkost	250
Verbote während der Kur-Ausleitung	253
Richtlinien für gesündere Ernährung	256
A) Die biologische Wertigkeit der Nahrungsmittel	265
1. Milch	266
2. Gemüse	267
3. Ei, Fleisch, Fisch	268
4. Fett	269
5. Samennahrung, Getreide, Nüsse, Hefen	269
6. Obst	270
7. Gewürze	271
8. Getränke	271
9. Lebendige Substanzen	272
B) Zusammensetzung der Nahrung aus der Sicht des Säuren-Basen-Haushaltes	277
Ursachen der Übersäuerung	280
Die Säuren-Basen-Tabelle	281
Die Kostzusammenstellung	284
Die wichtigsten Kuranzeigen der Mildern Ableitungskur	286
Schlußwort	290