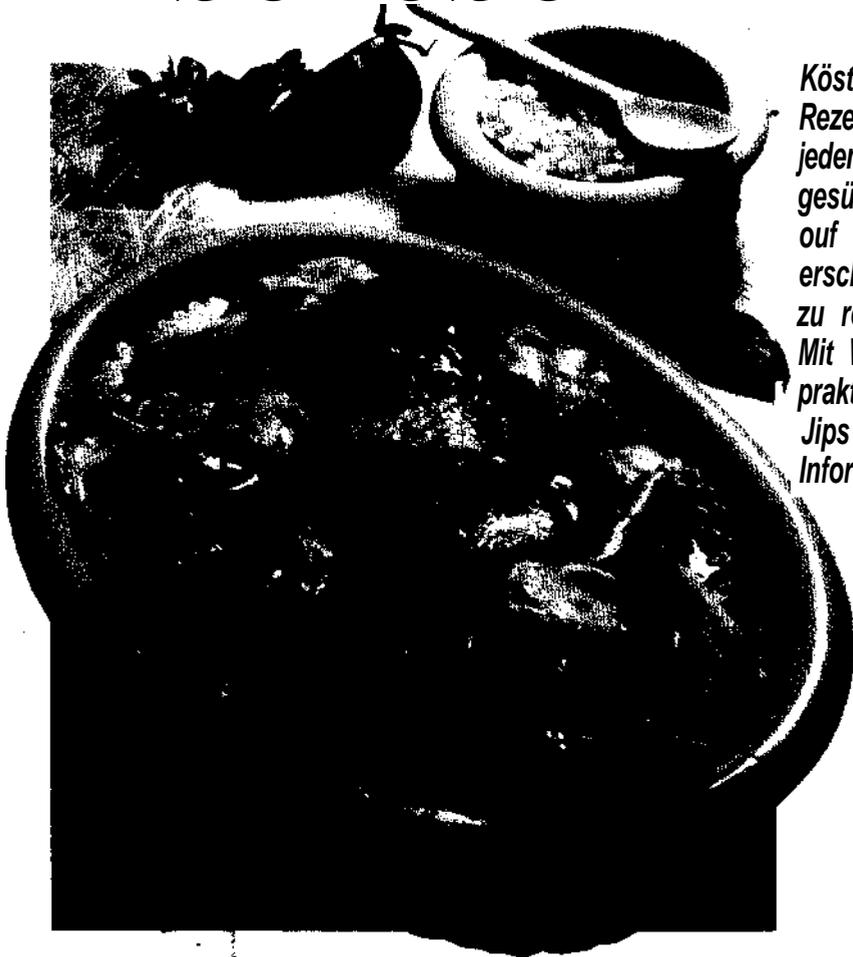


Eisenmangel beheben



*Köstliche
Rezepte für
jeden Jag - die
gesündeste Art,
auf Mangel-
erscheinungen
zu reagieren.
Mit Warenkunde,
praktischen
Jips und vielen
Informationen*

/**
•«I
«5

3 Mineralstoff Eisen

- 3 Was ist Eisen?
- 3 Bedeutung des Eisens
- 3 Wieviel Eisen braucht unser Körper?
- 4 Wie kommt es zu Eisenmangel?
- 4 Eisenmangel beheben oder vermeiden durch bewußte Ernährung
- 5 Wieviel Eisen enthält unsere Nahrung?
- 6 Eisenreiche Produkte
- 9 Richtig ernähren, richtig zubereiten

10 Frühstücksideen

- 10 Knuspermüsli
- 10 Kirschnüsli
- 1 2 Müsli mit Dörrobst
- 1 2 Himbeermüsli
- 1 2 Bananenmüsli
- 1 3 Feiner Obstaufstrich
- 1 3 Früchtequark
- 1 3 Quark-Joghurt-Speise
- 14 Bunter Gemüsequark
- 14 Müslibrötchen mit Erdnußbutter
- 16 Kräuterquark
- 16 Tomaten-Kresse-Brot
- 16 Schinkenbrot
- 17 Champignon-Rührei
- 17 Sesam-Omelette

18 Abwechslungsreiche Salate

- 1 8 Friseesalat mit Pfifferlingen
- 1 8 Mozzarellasalat
- 20 Gurkenschiffe
- 20 Rettichsalat mit Paprikawürfeln
- 21 Rindfleischsalat auf Chicoree
- 21 Zucchini-salat mit Mandelstiften
- 22 Radieschen-Mangold-Salat

- 22 Blattsalate mit Putenstreifen
- 24 Gemüsesalat mit Lachsfilet
- 24 Spinat-Rohkost
- 25 Bunte Gemüse-Rohkost
- 25 Sellerierohkost
- 26 Sprossensalat
- 27 Curryreis-Salat mit Obst

28 Herzhafte Hauptgerichte

- 28 Schichtkartoffeln mit Rosenkohl
- 28 Hackbällchen auf Gemüsebett
- 29 Gemüseplatte mit Kalbfleisch
- 29 Kartoffelschnee
- 30 Mexikanische Hähnchenkeulen
- 30 Hähnchentoast
- 32 Geschnetzeltes mit Tomatenreis
- 32 Tagliatelle in Knoblauchsauce
- 33 Überbackene Ravioli
- 34 Forelle im Pistazienmantel
- 34 Seehecht mit Oliven-Paprikasauce
- 36 Broccoli-Tomaten-Auflauf
- 36 Kartoffelpfanne
- 38 Gebackene Zucchini und Kohlrabi
- 39 Mangold-Champignon-Quiche
- 40 Grüne Bohnen-Kräuter-Suppe
- 40 Kartoffelsuppe
- 42 Frühlingssülze mit Gemüsestreifen
- 42 Bratkartoffeln
- 44 Tofuterrine mit Aspikwürfeln
- 46 Grünkernfrikadellen
- 46 Möhrenbratlinge
- 48 Paprikaaufstrich
- 48 Gemüseaufstrich
- 48 Bohnenaufstrich
- 49 Gemüsekekuchen

50 Süße Schlemm«

- 50 Melonenschiffe
- 50 Biskuitaschen mit Kirsahne
- 52 Obstsalat mit Nüssen
- 52 Johannisbeergrütze mit Vanilleschaum
- 53 Himbeerschnee
- 53 Beerenmus
- 53 Quarkspeise mit Passifruucht
- 54 Nußecken mit Nougat¹-glasur
- 54 Hirseschnitten mit Erdsauce

56 Kühle Drinks

- 56 Tomatenlicht
- 56 Gemüsecocktail
- 56 Rote-Bete-Drink
- 57 Schokomilch
- 57 Bananendrink •
- 57 Pfirsichshake
- 58 Kiwitraum
- 58 Kokosdrink
- 58 Exotendrink

60 Tagespläne

62 Rezept- und Sachregister

64 Wichtiger Hinweis

Abkürzungen bei den Nährwertangaben:

- kj Kilojoule
- kcal Kilokalorien
- E Eiweiß
- F Fett
- KH Kohlenhydrate