

Dr. med. Wolf Funck
Silvia Bürkle

Metabolic Balance®

Das Kochbuch Nr. 2

Neue kreative Rezeptideen zum
individuellen Ernährungsprogramm

südwest°



641.873

Metabolic Balance® hilft dem Körper .. 6

Den Stoffwechsel regulieren	8
Individualität	8
Regulierung des Hormonhaushalts	8
Den Blutzuckerspiegel beeinflussen	9
Für jede Person die passende Nahrung	10
Schritt für Schritt gesund werden	11

Die Bausteine der Ernährung 14

Die Nährstoffe	16
Kohlenhydrate	16
Fette	20
Eiweiße, Proteine	28

Metabolic Balance® in der Küche 32

Speisen zubereiten	34
Wichtige Garmethoden	34
Tipps und Tricks	37

Rezepte zu Metabolic Balance® 38

Frühstücksideen	40
Rezepte mit Käse & Quark	50
Rezepte mit Fisch	62
Rezepte mit Fleisch	74
Vegetarische Gerichte	92
Rezepte für unterwegs	118
Italienische Rezepte	132
Register	140
Bildnachweis und Impressum	144



Frische Lebensmittel sind die Basis für eine Ernährung nach Metabolic Balance.