

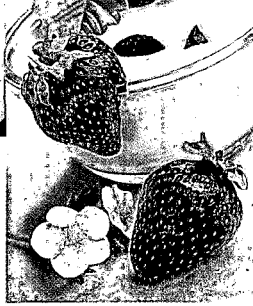
Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Untergewicht – Genießen erlaubt!

Unter Mitarbeit von Kathrin Scholl
und Almut Carlitscheck

schlütersche

Inhalt



Vorwort 7

Einführung 9

Was heißt Untergewicht? 10

Wie es zu Untergewicht kommt ... 12

Volkskrankheit Mangelernährung .. 14

Sonderfall Essstörungen –
Ursache von Untergewicht und
Mangelernährung 16

Zunehmen ist für Dünne schwer! ... 20

**17 Tipps für das tägliche
Leben: Zunehmen leicht
gemacht!** 37

**Musterplan – Zunehmen
gut geplant** 42

**Richtig essen und trinken
bei Untergewicht** 25

Fett liefert viel Energie 25

Von Kohlenhydraten und Zuckern .. 26

Eiweiß ist wichtig. 28

Vitamine und Mineralstoffe 30

Wie kann ich die Nahrung
ergänzen? 33

Wer gesund zunehmen möchte:
Astronautenkost 33

Richtig trinken bei Untergewicht .. 34

Richtig essen und trinken im Alter. . 36

Leckere Frühstücke 45

Frühstück mit Honig und
Konfitüre 46

Mediterranes Frühstück 47

Frühstück mit französischem
Weichkäse und Tomate 48

Radieschen-Knäckchen 49

Konzentrationsmüsli 50

Früchtemüsli 52

Suppen und Salate 53

Indische Bananensuppe 54

Gurken-Carpaccio 55

Zwiebelsuppe mit Weißbrot-
scheiben 56

Weinsuppe 57

Käsecremesuppe 58

Tomatensuppe mit Reis 59

Feine Sauerampfersuppe 60

Frische Radieschensuppe 61

Grünkern-Gemüse-Suppe 62

Weißkrautrohkost 64

Basilikum-Kartoffelsalat 65

Bunter Kartoffelsalat 66

Geflügelsalat 68



Herzhafte Mittagessen	69	Leckere Desserts und Kuchen	103
Zucchini-Omelette	70	Bratapfel mit Vanillesoße	104
Folienkartoffeln mit Mais-Dip	71	Beerenquark	105
Gemüseauflauf	72	Heidelbeer-Pfannkuchen	106
Gebackene Kohlrabi	73	Himbeershake	107
Bandnudeln mit Spinat	74	Erdbeer-Joghurt-Mix	107
Herzoginkartoffeln mit Spargel	76	Schokoladensuppe mit Schneeklößchen	108
Entenbrust auf Salat	78	Orientalischer Obstsalat	110
Gebatener Reis mit Hackfleisch	80	Buttermilchgelee	112
Überbackenes Putenschnitzel	82	Möhren-Nuss-Creme	112
Huhn in Wurzelsoße mit Klößen	84	Bananen-Sahne-Creme	113
Polentaschnitten mit Schinkensoße	86	Bananenflip	114
Thunfisch-Spaghetti	87	Krokantcreme	114
Überbackenes Fischfilet auf Mangold	88	Müsliriegel	116
Apfelspätzle	90	Mohntaschen	117
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	91	Gefüllte Nusshörnchen	118
Bulgurauflauf mit Birnen	92	Hefezopf	120
		Kirschmuffins	121
		Pfirsichkuchen	122
Genussvolle Abendessen	93	Rat und Tat	124
Möhrensticks mit Avocado-Dip	94	Wichtige Adressen	124
Kresse-Frischkäse-Toast	95	Buchtipp	124
Ciabatta mit Tomatenaufstrich	96	Autoreninfo	125
Blätterteig-Gemüse-Snack	98	Register	126
Bagels mit Kräuter-Dip	100		
Paprika-Geflügel-Burger	102		

