

SVEN-DAVID MÜLLER, CHRISTIANE WEISSEBERGER

Schonkost

Leichte Vollkost bei Sodbrennen, Magendruck,
Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit

2. Auflage



humboldt

6 VORWORT

9 SCHONKOST UND LEICHTE VOLLKOST – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Der Weg der Nahrung durch den Körper
- 12 Was ist leichte Vollkost?
- 14 Wann ist die leichte Vollkost sinnvoll?
- 16 Viele kleine Mahlzeiten
- 18 Die richtigen Lebensmittel
- 24 Die richtige Zubereitung
- 25 Das Ess-Trink-Beschwerde-Tagebuch
- 28 Die richtigen Getränke
- 31 Nährstoffe in der leichten Vollkost
- 32 Kohlenhydrate
- 36 Eiweiß
- 39 Fett

43 REIZARM GENIESSEN

- 44 Frühstücksvarianten
- 44 Frischkornmüsli
- 45 Schichtmüsli
- 46 Birnenmüsli
- 46 Erdbeermüsli
- 48 Erdbeer-Melonen-Salat mit Hüttenkäse
- 48 Toast mit Kresse-Quark
- 50 Baguettebrötchen mit Camembert und Zuckermelone



- 52 Kräuterrührei
- 52 Frühlingsomelette
- 54 Schinken-Käse-Pancakes
- 56 Porridge mit Beerenmix
- 57 Melonen-Bananen-Smoothie
- 58 Mango-Karotten-Drink
- 58 Mango-Smoothie
- 60 **Suppen, Hauptgerichte und Beilagen**
- 60 Kürbis-Ingwer-Suppe
- 62 Kartoffelcremesuppe mit Kräutercroûtons
- 64 Wärmende Karottensuppe
- 66 Italienische Zucchini-cremesuppe
- 68 Gemüse-Reis-Pfanne mit Seelachs
- 70 Frühlings-Lachs-Pasta
- 72 Spirelli mit Hack-Gemüse-Soße
- 74 Vegetarische Lasagne
- 76 Gulasch mit Kartoffeln und Karotten
- 78 Schweinemedallions „Italia“
- 80 Fruchtige Hähnchenbrust
- 82 Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten-Dip
- 83 Überbackene Nudel-Tomaten-Nester
- 84 Kartoffelbrei mit Safran
- 85 Gebratener Hokkaido mit Salbeibutter
- 86 Gebratener grüner Spargel
- 87 Pommes frites

| | |
|-----------|--|
| 88 | Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten |
| 88 | Strammer Max |
| 89 | Ampel-Bruschetta |
| 90 | Käse-Rührei mit Tomate |
| 92 | Überbackener Zucchinitoast |
| 94 | Fleisch-Gemüse-Küchlein |
| 96 | Neue Kartoffeln mit rotem Quark |
| 97 | Schneller Nudelsalat |
| 98 | Lauwarmer Tomaten-Mozzarella-Salat |
| 99 | Schinken-Käse-Salat |
| 100 | Italienischer Roastbeef-Salat |
| 102 | Griechischer Hüttenkäse |
| 102 | Grüne Camembertcreme |
| 103 | Ziegenkäseaufstrich |
| 104 | Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark |
| 106 | Roastbeef-Wrap |
| 108 | Spargel-Schinken-Rollen |
| 108 | Puten-Panini |
| 110 | Camembert-Kornspitz |
| 112 | Roquefortbrötchen |

- 114 **Süße Versuchungen**
 - 114 Gelbe Fruchtgrütze
 - 115 Aprikosen-Vanille-Dessert
 - 116 Rhabarberquark mit Amarettini-Streuseln
 - 118 Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken
 - 120 Pudding Melba
 - 122 Melonen-Granita
 - 124 Bananeneis
 - 126 Joghurt-Mousse mit feinen Beeren
 - 128 Bulgur mit frischen Früchten
 - 129 Grießauflauf
 - 130 Kartoffelwaffeln mit Apfelkompott
-
- 132 **ANHANG**
 - 132 Wichtige Adressen
 - 133 Buchtipps
 - 134 Register

