

Ralf Moll & Gisela Held

*Schlank*  
STATT  
SAUER

Sanft abnehmen  
mit der Säure-Basen-Diät

GOLDMANN

# Inhalt

Vwort: Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen	7
<b>Wissenswertes über das Säure-Basen-Programm</b>	<b>11</b>
Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen	12
Der Säure-Basen-Haushalt	19
Ernährung und Säure-Basen-Haushalt	34
Folgen für den Stoffwechsel	42
Übersäuerung führt zu Beschwerden	56
Mit Suppenfasten den Körper reinigen	76
Die Basenwoche – Energie auf dem Teller	89
Die 70/30-Regel für die Säure-Basen-Diät	102
14 Tipps für einen basischen Alltag	107
Motivation und Begeisterung	117
Yoga und Ausdauerbewegung	124
<b>Rezepte für den Säure-Basen-Haushalt</b>	<b>135</b>
Schlusswort	209
Erreichen Sie Ihren Säure-Basen-Flow	209
Sachregister	211
Rezeptregister	217
Widmung	220
Literatur	220
Adressen	221

# Rezeptregister

Asiatische Gemüsesuppe 150  
Auberginen-Tomaten-Suppe 149

Basismüsli zum Sattwerden 173  
Beerensuppe mit Sojamilch,  
Rote 142  
Beerenteller mit Vanille-  
quark 174  
Brotaufstriche, Herzhafte 159  
Bunte Paprikasuppe 147

Champignons mit Sauer-  
kraut 178  
Chinapfanne mit Tofu 190  
Crêpes mit Fenchelgemüse 198  
Crunchyriegel, Kernige 203  
Curryhirse mit Romanesco 162

Dinkelbrötchen, Feine 157  
Dinkelbrot, Fitmacher 157  
Dinkel-Kartoffel-Brot 170  
Dinkelpizza, Köstliche 198

Dip, Scharfer roter 204  
Dunkle Sauce 201

Erbsen-Mais-Rösti 181

Feine Dinkelbrötchen 157  
Fenchelbrühe mit Klößchen 151  
Fernsehfutter 205  
Fingerfood mit Kräutern 205  
Fitmacher Dinkelbrot 157  
Flockenmüsli in vielen  
Varianten 155  
Forellentorte aus Quark-Öl-  
Teig 196  
Fruchtige Knabberkugeln 203  
Frühstücks-Dinkelbrei 174

Gefüllte Kohlrabi mit Joghurt-  
Kräuter-Sauce 192  
Gefüllte Ofenkartoffeln 160  
Gefüllte Paprika mit  
Quinoa 163

Gefüllte Zucchini mit  
Safranreis 163  
Gemüsebrühe mit Bohnen 150  
Gemüsebrühe, Molls basi-  
sche 143  
Gemüsesalat, Lauwarmer 176  
Gemügesticks mit Avocado-  
dip 204  
Gemüsesuppe, Asiatische 150  
Gemüseteller mit Brat-  
kartoffeln 164  
Gemüseteller, Mediterraner  
195  
Gemüsezwiebel mit  
Amaranthfüllung 188  
Grüne Kräutersuppe 146  
Grünkernaufstrich 171  
Grünkernsalat mit viel  
Gemüse 177  
Grütze mit Trockenfrüchten  
140

**H**albgefrorenes aus Ananas  
und Mango 206  
Helle Sauce 201  
Herzhafte Brotaufstriche  
159

**I**ndischer Reissalat 178

**K**artoffelgulasch mit  
Tomaten 166  
Kartoffel-Möhren-Topf 166  
Kartoffelsalat, Schlanker  
162  
Kernige Crunchyriegel 203  
Kichererbsenbratlinge mit  
Auberginen und Ziegen-  
feta 183  
Kirschgrütze mit Vanille-  
sauce 208  
Knabberkugeln, Fruchtige 203  
Kohlrabi mit Joghurt-Kräuter-  
Sauce, Gefüllte 192  
Kokos-Bananen-Eis 206  
Köstliche Dinkelpizza 198  
Kräuterkartoffeln mit  
Quarkvarianten 191  
Kürbissuppe mit Birnen 151

**L**auwarmer Gemüsesalat 176

**M**ais-Kartoffel-Pfanne 167  
Mandel-Carob-Creme 208  
Mango-Melonen-Suppe 139  
Mediterraner Gemüseteller 195  
Möhren-Apfel-Orangen-  
Suppe 140  
Möhrenaufstrich 171  
Molls basische Gemüse-  
brühe 143

- N**udelsalat mit Nussdressing 177  
 Nudel-Sauerkraut-Auflauf 168  
 Nusskartoffeln mit Spargel und Orangensauce 184
- O**bstfrühstück mit Sojajoghurt 154  
 Obstsalat mit Nussdressing 158  
 Ofenkartoffeln mit Spargelsalat 160  
 Ofenkartoffeln, Gefüllte 160
- P**aprika-Bulgur-Pfanne 167  
 Paprika mit Quinoa, Gefüllte 163  
 Paprikasuppe, Bunte 147  
 Pilzpfanne mit Reisküchlein 190  
 Pilzesuppe, Zweierlei 149
- R**eissalat, Indischer 178  
 Romanesco-Blumenkohlsuppe 147  
 Rote Beerensuppe mit Sojamilch 142  
 Rote Bete mit Quarkfüllung 180  
 Rote Linsensuppe 146  
 Rotkraut mit Kartoffel-Dinkel-Klößen 187
- S**charfer roter Dip 204  
 Schlanker Kartoffelsalat 162  
 Sellerie-Kartoffel-Suppe 152  
 Sommerfrüchtesuppe 142  
 Spaghetti mit Gemüse 164  
 Spargel-Orangen-Suppe 144  
 Spargel-Tagliatelle mit Kapernbutter 194  
 Süße Brotaufstriche 158  
 Süße Hafer-Reis-Suppe 138
- T**omatensauce, Variantenreiche 200  
 Trockenfrüchtesuppe, Warme 139
- V**ariantenreiche Tomatensauce 200  
 Vollkornnudeln mit Blattspinat 181
- W**arme Trockenfrüchtesuppe 139  
 Wirsingsalat mit Linsen 176
- Z**ucchini mit Safranreis, Gefüllte 163  
 Zucchini-Reis-Pfanne 168  
 Zucchini-Sauerampfer-Suppe 144  
 Zweierlei Pilzesuppe 149  
 Zwiebel-Porree-Brühe 152