

Joel Fuhrman

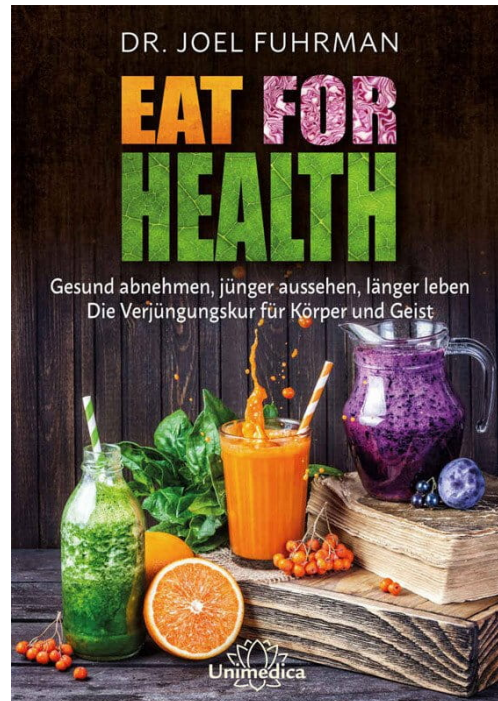
Eat for Health

Leseprobe

[Eat for Health](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor! 2

Was ist Eat to Live?	5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms	7
Die Lösung liegt in Ihnen	8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen	10
Was ist Eat for Health?	11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	12
Dies ist eine andere Ernährungswelt	13
Finden Sie Ihre Motivation	14

1 Tausende Erfolgsgeschichten16

Fakten und Zahlen	28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
Eat for Health und Diabetes	35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen	36

2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit 38

Essen Sie gesund, um gesund zu werden.	41
Nährstoffe entdecken.	42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen	44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür	45
Ungesunde Ernährung	46

3 Die Macht der Mikronährstoffe 48

Der Jungbrunnen.	50
Mikronährstoffdichte	52
Den Wert richtig interpretieren	56

4 Was haben Sie auf dem Teller? 60

Pyramide oder Teller?	62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung.	66
Was wir essen	67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind	67
Lernen wir von unseren Vorfahren	70

5 Essübungen: Aufwärmübungen	74
6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf	82
Schritte zu einer gesunden Ernährung	85
Die Angst vor Veränderung	87
Widersprüchliche Botschaften	88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl	89
Wissen ist der Schlüssel	95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind	98
7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit	100
Gesundes Essen schmeckt gut	102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens	104
Programmieren Sie sich neu	104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl	108
8 Essübungen: das Hauptprogramm	110
Hindernisse werden auftauchen	114
9 Der komplexe Hunger	116
Die nächsten Schritte	119
Die vier Dimensionen des Hungers	120
Emotional bedingte Sucht	121
Esssucht ist der Anfang von Übergewicht	122
Toxischer Hunger	124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein	127
Wie echter Hunger funktioniert	128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu	130
10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht	132
Die Gefahren des Salzkonsums	135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen	137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen	138
Das schädlichste Fleisch	142
Fisch ist nicht gesund	143
Die Nachteile von Milchprodukten	145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise	146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel	148
Die Droge Koffein	149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance	150

11 Nährstoffreiche Lebensmittel	152
Lernen Sie, Salate zu lieben	154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen	156
Frisches Obst bekämpft Krebs	158
Bohnen oder Hülsenfrüchte	159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette	161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme	162
Essen, um an Gewicht zuzulegen	164
Vollkorngetreide	165
Tierische Produkte	166
12 Essübungen für Fortgeschrittene	168
13 Die drei Komponenten der Gesundheit	174
Die störrischen Gewohnheiten	179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung	181
14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen	184
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg	186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen	187
Lebensmittel einkaufen	188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren	189
In Restaurants essen	196
15 Zubereitungsarten und Tipps	198
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien	200
Zubereitungsarten	203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten	212
16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung	214
Eat for Health im Alltag	221
Menüpläne für vier Wochen	222
17 Rezepte	254
Anhang	504
Glossar	506
Referenzen	512
Abbildungsverzeichnis	517
Index	518
Bezugsquellen	536

Rezepte

Smoothies und Säfte256

Apfelkuchen-Smoothie.....	258	Schoko-Kirsch-Smoothie.....	267
Antioxidantienreicher Smoothie.....	260	Tropischer Minz-Smoothie.....	268
Blaubeer-Orangen-Smoothie.....	261	Supereinfacher grüner Smoothie.....	270
Mango-Smoothie.....	262	Kreuzblütlersaft.....	271
Schoko-Smoothie.....	264	Multi-Gemüsesaft.....	272
Spinat-Obst-Smoothie.....	265	Erfrischender Sonnenaufgang.....	273

Frühstück.....274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel.....	277	Haferflocken mit Fruchtkompott.....	289
Bananen-Cashew-Wraps.....	278	Granatapfel-Müsli.....	290
Beeren-»Joghurt«.....	281	Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen.....	292
Apfelschmaus.....	282	Quinoa-Frühstück.....	293
Zimtige Haferflocken mit Obst.....	283	Tropischer Obstsalat.....	294
Tofu-»Rührei« Deluxe.....	284	Haferflocken spezial.....	296
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück.....	286	Warmes Blaubeer-Frühstück.....	297
Pflanzenpower-Frühstück.....	287		

Salate.....298

Apfel-Pak-Choi-Salat.....	301	Krautsalat.....	312
Bohnen-Mango-Salat.....	302	Quinoa-Bohnen-Salat.....	313
Zitrussalat mit Orangen- Erdnuss-Dressing.....	304	Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing.....	315
Griechischer Kichererbsensalat.....	305	Dreifacher Kohlsalat.....	316
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat.....	306	Gemischter Grüner Salat Southern Style.....	318
Dijon-Vinaigrette-Spargel.....	309	Grüner Salat mit Walnüssen und Birne.....	319
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing.....	310		



Schoko-Kirsch-Smoothie 267



Granatapfel-Müsli 290



Tropischer Obstsalat 294



Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306



Dreifacher Kohlsalat 316



Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354



Rote-Bete-Hummus 340



Bessere Burger 386



Französische Minz-Erbsensuppe 365



Artischocken-Linsen-Laib 378



Champignon-Ratatouille 398

Dressings, Dips und Soßen320

Bananen-Walnuss-Dressing/Dip	322	Gebackene Knoblauch-Pita-Chips	337
Russisches Feigendressing/Dip	323	Hummus aus schwarzen Bohnen.....	339
Blaubeer-Granatapfel-Dressing.....	325	Rote-Bete-Hummus	340
Mandel-Balsamico-Vinaigrette	326	Frische Tomaten-Salsa.....	343
Cashew-Caesar-Salad-Dressing	327	Oma Tillies Auberginen-Dip.....	344
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip	328	Sesam-Ingwer-Soße.....	345
Ingwer-Mandel-Dressing	330	Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern.....	346
Orangen-Sesam-Dressing.....	331	Einfache Guacamole.....	347
Ten-Thousand-Island-Dressing.....	332	Scharfer Bohnenaufstrich	348
Tofu-Ranch-Dressing/Dip	335	Leckerer Hummus.....	349
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip ..	336		

Suppen350

Apfel-Zimt-Kürbissuppe	352	Drei-Bohnen-Gemüse-Chili.....	362
Brokkoli-Linsen-Suppe.....	353	Österreichische Blumenkohl-cremesuppe	363
Schwarzwälder Pilzcremesuppe.....	354	Französische Minz-Erbsensuppe	365
Herzhafter Süßkartoffeleintopf.....	356	Kreuzblütlerintopf.....	366
Cremiges Kreuzblütlercurry	357	Gemüseintopf Southwest	368
Cremige Zucchini-Suppe	358	Tomatencremesuppe	371
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe	359	Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe	372
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe.....	360		

Hauptgerichte374

Gefüllter Backofen-Kürbis.....	376	Brokkoli à la Fra Diavolo.....	392
Bohnen-Salat-Päckchen.....	377	Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art	393
Artischocken-Linsen-Laib	378	Blumenkohl-Spinat-Püree	395
Asiatische Gemüsepfanne.....	381	Cremiger Grünkohl zu wildem Reis	396
Bohnen-Enchiladas.....	385	Champignon-Ratatouille	398
Bessere Burger	386	Blattkohl-Dijon-Wraps	400
Leckerer Grüner Blattgemüse	389	Kubanische Schwarze Bohnen	401
Geschmorter Pak Choi.....	390	Auberginen-Röllchen	402
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen.....	391	Gefülltes Gartengemüse	405

Knoblauch-Zucchini.	407	Pita mit Gemüsefüllung.	434
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen.	408	Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei.	435
Italienisch gefüllte Pita.	409	Pizza mit gegrilltem Gemüse.	437
Gerste und Linsen mit Kräutern.	410	Spaghettikürbis Primavera.	438
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen.	413	Schneller Gemüse-Wrap.	440
Zitroniger Spinat.	414	Spinat-Rosenkohl-Genuss.	441
Pilz-Stroganoff.	415	Mit Spinat gefüllte Pilze.	443
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne.	416	Mangold-Süßkartoffel-Gratin.	444
Linsenbällchen.	419	Mangold mit Knoblauch und Zitrone.	447
Nudelfreie Gemüse-Lasagne.	420	Grünkohl-Pfanne.	448
Orangen-Sesam-Grünkohl.	423	Süßkartoffel-Pommes.	449
Nudeln mit gegrilltem Gemüse.	424	Thai-Gemüse-Curry.	450
Portobello-Paprika-Sandwich.	426	Gemüse-Kichererbsen-Wraps.	453
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa.	429	Veganer Erntedank-Laib.	454
Tempeh mit Pistazienpanade und Balsamico-Shiitake-Pilzen.	430	Gemüse-Bohnen-Burrito.	456
Gedünstete Artischocken.	433	Gemüseauflauf.	458
		Gemüse-Tagine.	460

Nicht vegane Gerichte462

Garteneier und Tofu mit Salsa.	464	Lachs-Gemüse-Päckchen.	471
Gemüse-Omelette.	465	Rührei mit Gemüse.	472
Mediterraner Fischeintopf.	467	Pute-Spinat-Burger.	473
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat.	468	Pute-Gemüse-Hackbraten.	474

Desserts476

Bananen-Hafer-Riegel.	478	Orangen-Goji-Riegel.	493
Apfelüberraschung.	479	Pfirsich-Sorbet.	494
Blaubeer-Bananen-Auflauf.	481	Pochierte Birne mit Himbeersoße.	495
Blauvado-Kuchen.	482	Bananen-Walnuss-Eis.	497
Schokoladen-Dip.	484	Rotes Sorbet.	498
Schoko-Kirsch-Sorbet.	485	Erdbeer-Ananas-Sorbet.	499
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies.	487	Sommerlicher Obstkuchen.	500
Gefrorener Bananenschaum.	488	Beeren-Sorbet.	502
Jennas Pfirsich-Freeze.	489	Apfelaufbau.	503
Gesunder Schokoladenkuchen.	490		

Ein Lebensmittel ist dann gesund, wenn es Ihrem Körper viele Nährstoffe liefert. Anders gesagt müssen wir für eine optimale Gesundheit Lebensmittel essen, die wirklich viele Nährstoffe enthalten, und vor allem Lebensmittel, die pro Kalorie ein Maximum an Nährstoffen liefern. Dieses Konzept mag vielen Leuten komisch vorkommen, weil sie daran gewöhnt sind, Lebensmittel danach zu beurteilen, wie viele Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate sie enthalten. Versuchen Sie, sich von dieser Denkweise zu lösen. Bei diesem Plan konzentrieren Sie sich auf die Nährstoffe der Lebensmittel, die Sie essen. Um so zu essen, müssen wir aber zuerst verstehen, was Nährstoffe sind und welche Lebensmittel die nährstoffdichtesten sind.

Nährstoffe entdecken

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Sie enthalten Kalorien. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; sie enthalten keine Kalorien. Für die ideale Gesundheit müssen wir beide Arten Nährstoffe zu uns nehmen, aber die typische westliche Ernährungsweise enthält zu viele Makronährstoffe und nicht genügend Mikronährstoffe.

MAKRONÄHRSTOFFE = FETT, KOHLENHYDRATE UND PROTEINE

enthalten Kalorien

Aufnahme sollte begrenzt sein

MIKRONÄHRSTOFFE = VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

enthalten keine Kalorien

Aufnahme sollte erhöht werden

Um eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es essenziell, Lebensmittel zu essen, die viele Mikronährstoffe enthalten. Eine Ernährungsweise mit vielen Mikronährstoffen versorgt Ihren Körper mit 14 verschiedenen Vitaminen, 25 verschiedenen Mineralstoffen und über 10.000 sekundären Pflanzenstoffen, aus Pflanzen stammenden chemischen Verbindungen mit einer tief greifenden Wirkung auf die menschliche Zellfunktion und das Immunsystem. Lebensmittel, die von Natur aus viele dieser Nährstoffe

enthalten, haben auch viele Ballaststoffe und viel Wasser und sind natürlicherweise kalorienarm, ihre Kaloriendichte ist also gering. Diese kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmittel liefern die Zutaten, die Ihr Körper für seine Selbstheilungs- und Eigenreparaturkräfte braucht. Sie sind der Beitrag der Natur zu Ihrer gesundheitlichen Kehrtwende!

Wir müssen zum einen mehr mikronährstoffreiche Lebensmittel essen, aber auch weniger Makronährstoffe. Alle Ernährungswissenschaftler weltweit stimmen darin überein, dass eine moderate Kalorienbegrenzung den Alterungsprozess verlangsamt, dem Entstehen chronischer Krankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung verlängert. Dies wurde an allen Tierespezies getestet, einschließlich den Primaten. In dem Punkt herrscht Einigkeit: Menschen in den westlichen Gesellschaften essen sich mit zu vielen Kalorien zu Tode. Um das zu ändern, müssen wir drei Dinge tun:

- 1 Weniger Fett essen
- 2 Weniger Proteine essen
- 3 Weniger Kohlenhydrate essen

Wir werden diese drei Punkte zwar im Hinterkopf behalten, das Programm zielt aber nicht in erster Linie auf eine Kalorienbegrenzung ab. Der Versuch, einfach Kalorien zu reduzieren, nennt sich Diät halten, und Diäten funktionieren nicht. Dieses Programm ist darum so erfolgreich, weil Sie es mit der Zeit, ohne es auch nur zu versuchen oder zu bemerken, vorziehen werden, weniger Kalorien zu konsumieren. Ich weiß, das kann schwer zu glauben sein. Viele Menschen glauben: »Ich nicht«, »Mein Körper funktioniert nicht so« oder »Es wird mir wirklich schwerfallen«. Wie auch immer, wenn Sie sich an den Plan halten, wird es ganz von allein passieren. Ich habe es an Hunderten meiner Patienten erlebt, mit ganz verschiedenen Geschichten und Essgewohnheiten, und ich verspreche Ihnen, es kann auch für Sie gelten.

Hier kommt das Geheimnis einer Nutritarianer-Ernährung: Erreichen Sie optimale Gesundheit, indem Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen und weniger kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel. **Es funktioniert, weil Sie umso weniger nährstoffarme Lebensmittel essen möchten, je mehr nährstoffreiche Lebensmittel Sie essen.** Da das Verlangen nach diesen ungesunden Lebensmitteln natürlicherweise abnehmen wird, geht es bei diesem Programm in erster Linie darum, wie Sie lernen können, es zu genießen, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Lebensmittel sind nährstoffdicht, wenn sie viele Mikronährstoffe pro Kalorie enthalten. Den Preis für das nährstoffdichteste Lebensmittel auf unserem Planeten gewinnt Gemüse. Auf Ihrer Reise Richtung Ernährungsexzellenz werden Sie lernen, immer mehr Gemüse zu essen. Gemüse schützt

am besten vor Herzkrankheiten und Krebs, weil es am meisten Nährstoffe pro Kalorie enthält. Der Verzehr nährstoffreicher, pflanzlicher Lebensmittel das ganze Jahr über ist das Geheimnis, wie Sie eine optimale Gesundheit und Ihr ideales Gewicht erreichen. Die Rezepte am Ende dieses Buchs werden Ihnen neue und köstliche Wege zeigen, viel mehr Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen

Gemüse und andere nährstoffreiche Lebensmittel sind die Basis von *Eat for Health*, aber es geht in diesem Buch nicht darum, strikter Vegetarier zu werden. Diese Ernährungsweise lässt sich stattdessen einfach mit einem von mir entwickelten Begriff beschreiben:



Nutritarianer

Eine Person, die mehr Mikronährstoffe pro Kalorie in ihrer Ernährung anstrebt und ungesundes Essen vermeidet.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise und der Weg zu Gesundheit und Langlebigkeit unterscheidet sich von dem der Flexitarier oder Vegetarier, weil das Ernährungsverhalten nicht nur durch die Menge, die Häufigkeit oder den Verzicht auf tierische Produkte definiert wird. Stattdessen wird es durch das Ziel definiert, viele nährstoffreiche gesunde Lebensmittel wie grünes Gemüse, Beeren und Samen zu essen. Ein Nutritarianer verzehrt in der Regel weniger tierische Produkte als ein konventioneller Esser, muss aber kein Vegetarier oder Veganer sein. Die Ernährungsweise unterscheidet sich auch durch den begrenzten Konsum von Zucker, Süßstoffen, Weißmehl, raffinierten Ölen und allgemein von verarbeiteten Produkten.

Ich befürworte eine Nutritarianer-Ernährungsweise. Diese Ernährungsweise bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft viele Vorteile, indem sie Menschen dazu motiviert, sich durch eine verbesserte Ernährung besser

um ihre Gesundheit zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad ist den meisten Menschen klar, dass es gut für sie ist, besser zu essen und mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, aber ihnen fehlen einfach die Informationen, um zu wissen, welche Lebensmittel das sind, und um die Vorteile und Hindernisse auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise zu erkennen. Sehr wahrscheinlich sind Sie bis zu einem gewissen Grad bereits ein Nutritarianer. Dieses Programm wird es Ihnen einfach leichter machen, die Ernährungsweise herauszuarbeiten, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen.

Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür

Historisch betrachtet war eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst das ganze Jahr über einfach nicht möglich. Die Menschen waren auf lokal und saisonal angebaute Lebensmittel beschränkt und ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung war Getreide, weil dieses lange gelagert werden konnte.

Heute ist immer irgendwo Saison. Bessere Transportbedingungen und Kühlung haben es möglich gemacht, frische Lebensmittel weltweit zu verschicken und zu lagern. Dadurch haben wir das ganze Jahr über Zugang zu den gesündesten und nährstoffdichtesten Lebensmitteln und eine nie da gewesene Gelegenheit, optimale Gesundheit zu erreichen und zu behalten.

Unsere Kenntnisse über die Bedeutung dieser Lebensmittel sind noch sehr jung. In den letzten fünfzig Jahren haben über 10.000 wissenschaftliche Studien die Vorteile nährstoffdichter pflanzlicher Lebensmittel aufgezeigt. Dies sind einige entscheidende Punkte aus diesen Studien:

- Pflanzen enthalten drei Arten Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Entdeckung Tausender phytochemischer Verbindungen in natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln ist die wichtigste Entdeckung der Ernährungswissenschaft in diesem und dem letzten Jahrhundert. Wir haben gelernt, dass diese Nährstoffe für ein höchst effektives Immunsystem sowie zum Schutz vor Krankheiten, die oft mit dem Alterungsprozess einhergehen, essenziell sind.

- Eine auf Pflanzen basierende Ernährungsweise mit viel buntem Gemüse und Obst, wie diese, erlaubt es Ihnen, mehr zu essen. Mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie in unbegrenzter Anzahl essen können*, ist es einfach, zu essen, bis Sie satt sind und dennoch abzunehmen, ohne Kalorien zählen oder Portionen abmessen zu müssen.

* ohne sich zu überessen

- Wenn Sie mehr Mikronährstoffe und weniger Kalorien aufnehmen, erhält Ihr Körper ein Sortiment schützender Stoffe und kann dem Alterungsprozess trotzen. Im Wesentlichen haben diese Studien gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, das Leben zu verlängern und den Beginn des Alterns zu verschieben, wodurch Sie im Alter besser und gesünder leben können.

Fünfzig Jahre wissenschaftlicher Studien legen nahe, dass die meisten Krankheiten der modernen Gesellschaften, wie auch die Haupttodesursachen, Folge der Ernährungs- und Lebensweise sind. Wissenschaftler haben gezeigt, dass ein unzureichender Konsum pflanzlicher Nährstoffe zu Zelltoxizität, DNA-Schäden und Immunsystemstörungen führt, was wiederum eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Allergien und selbst Krebs zur Folge hat.

Es gibt eine Ernährungsweise, mit der Sie diesen gesundheitlichen Problemen vorbeugen und Ihren Hunger mit weniger Kalorien stillen können. Eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist der effektivste Weg, Ihre Essgelüste zu reduzieren. Mit erhöhten Mikronährstoffwerten – weil Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel verzehren – wird Ihr Appetit von allein nachlassen. Im Ergebnis werden Sie gesünder und auch im fortgeschrittenen Alter jünger aussehen und sich auch so fühlen. Niemand muss an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Demenz leiden. Um diesen Krankheiten und den meisten chronischen Krankheiten unserer modernen Gesellschaft vorzubeugen und sie zu heilen, brauchen Sie keine ärztlichen Verschreibungen. Die Verschreibung ist Ernährung.

Ungesunde Ernährung

Viele Menschen leiden an medizinischen Beschwerden, weil sie nie etwas über die Ernährungsbedürfnisse ihres Körpers gelernt haben. In unserer Gesellschaft essen wir zu viele nährstoffarme Lebensmittel, die zu viele Ka-

lorien liefern und nicht genügend Nährstoffe. Wenn unser mit Nährstoffen mangelversorgter Körper dann nach mehr Essen verlangt, ermöglicht es uns die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger, nährstoffarmer Lebensmittel, uns zu Tode zu essen. Eine auf Milch, Fleisch, Käse, Nudeln, Brot, Frittiertem und zuckergefüllten Snacks und Getränken basierende Ernährung liefert die Grundlage für Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Autoimmunerkrankungen.

Die Lebensmittel, die ich eben aufgezählt habe, schaden uns auf dreierlei Weise.

- 1 Sie enthalten viele krankheitsfördernde Substanzen, die unsere Gesundheit untergraben.
- 2 Je mehr Ungesundes Sie essen, umso weniger gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel werden Sie in Ihren Speiseplan integrieren.
- 3 Essen, dem es an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen fehlt, führt zu einer Anhäufung von Abfallprodukten in Ihren Zellen, weil Ihr Körper ohne Nährstoffe normale zelluläre Abfallprodukte nicht entfernen kann. Den Zellen fehlt es an den Rohstoffen, die sie für eine optimale oder normale Funktion benötigen. Ein Mangel an einigen Substanzen und ein Überschuss an anderen lassen uns vorzeitig altern und verursachen Krankheiten.

Lebensmittel wie Chips, Kekse, Brot und Nudeln verlieren eine dramatische Menge ihrer Nährstoffe bei der Herstellung. Abgesehen davon, dass sie nährstoffarm sind, enthalten verarbeitete Lebensmittel Zutaten, die auch zu unseren gesundheitlichen Problemen beitragen: Salz, chemische Zusatzstoffe, Transfette, Glutamat, Natriumnitrat und andere ungesunde Inhaltsstoffe. Der Prozess, der Lebensmittel braun werden lässt und Getreide in eine gebackene Chipsscheibe verwandelt, erzeugt auch Acrylamide – Karzinogene, die diese Lebensmittel noch schädlicher machen.

Dagegen sind unraffinierte pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen und Obst, die nährstoffdichtesten Lebensmittel. Leider beziehen Menschen, die sich typisch westlich ernähren, weniger als 7 Prozent ihrer Kalorien aus diesen Lebensmitteln. Menschen, die sich an meine Ratschläge halten, beziehen dagegen 70 bis 90 Prozent ihrer Kalorien aus unraffinierten pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Ihren Verzehr nährstoffdichter Lebensmittel erhöhen, beeinflussen Sie in direkter Weise die Chancen Ihres Körpers, bestens zu gedeihen.

Es ist Zeit für einige anspruchsvollere Essübungen. Wie Sie aus den vorigen Kapiteln bereits wissen, können diese Essübungen Ihnen helfen, mehr Genuss aus natürlichen Lebensmitteln zu ziehen, wodurch Sie sich leichter an eine hochwertige Ernährungsweise anpassen. Wie alle Übungen müssen Sie sie regelmäßig machen, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie mit den bisherigen Übungen weiter mit dem besonderen Fokus auf der Flexibilisierung des Gaumens. Das hilft Ihnen, toxischen Hunger loszuwerden.



Übung 5

Versuchen Sie, täglich ein leichtes Mittagessen oder ein leichtes Frühstück einzunehmen. Ein leichteres Essen ohne eine Zwischenmahlzeit vor der nächsten Mahlzeit, entweder Mittag- oder Abendessen, wird Ihren echten Hunger vor dieser Mahlzeit erhöhen. Mit der Zeit werden Sie dadurch lernen, wie sich echter Hunger anfühlt. Das Hauptziel dieser Übung ist es zu sehen, ob Sie wieder »echten Hunger« empfinden können, um diesen vom »toxischen Hunger« zu unterscheiden. Haben Sie Geduld, es kann einige Zeit dauern, bis der toxische Hunger verschwindet. Es ist hilfreich, wenn Sie es schaffen, sich eine ganze Woche hochwertig zu ernähren, sodass Sie die Symptome des toxischen Hungers nicht mehr spüren und anfangen, die angenehmen Empfindungen echten Hungers zu erleben.



Übung 6

Reduzieren Sie Ihren Konsum tierischer Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) auf höchstens eine Portion am Tag, gehen Sie dann noch einen Schritt weiter und essen Sie maximal eine Portion jeden zweiten Tag. Nutzen Sie die gemüsereichen Rezepte in diesem Buch, um die tierischen Produkte in Ihren Gerichten durch Gemüse zu ersetzen.



Übung 7

Streichen Sie Weißmehl, Zucker und andere süße Produkte aus Ihrer Ernährung. Das bedeutet, weniger raffinierte, verarbeitete Produkte zu verwenden. Fertigprodukte sollten zu einhundert Prozent aus Vollkorn bestehen und keine Süßungsmittel enthalten.

Auf eine nährstoffreiche Ernährung umzustellen ist für die meisten Menschen eine große Veränderung, aber es ist eindeutig kein Alles-oder-Nichts-Plan. Es geht darum, langsam die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen. Egal, von welcher Phase oder Ebene aus Sie starten, Sie werden mit positiven Veränderungen belohnt werden. Haben Sie Spaß, genießen Sie Ihr Essen und *essen Sie für Ihre Gesundheit*.



Zielsetzung der Übungen

1. Machen Sie mit den Übungen aus den vorherigen Kapiteln weiter.
2. Essen Sie ein leichtes Frühstück oder Mittagessen und lernen Sie, das Gefühl des »echten« Hungers zu erleben.
3. Reduzieren Sie die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) in Ihrer Ernährung drastisch.
4. Streichen Sie raffinierte, verarbeitete Produkte aus Zucker und Weißmehl, zumindest größtenteils, aus Ihrer Ernährung.



Wie werde ich mich in zwei Jahren verändert haben?

Heutiges Datum _____

In zwei Jahren

DRITTE WOCH



Ebene 1

Ebene 2

Ebene 3

FRÜHSTÜCK

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Warmes Blaubeer-Frühstück | <ul style="list-style-type: none"> ■ Granatapfel-Müsli | <ul style="list-style-type: none"> ■ Granatapfel-Müsli ■ Erfrischender Sonnenaufgang |
|---|---|--|

MITTAGESSEN

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst | <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst | <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst |
|--|--|--|

ABENDESSEN

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Pute-Gemüse-Hackbraten ■ Pilz-Stroganoff ■ Gebackene Süßkartoffel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocken-Linsen-Laib ■ Pilz-Stroganoff ■ Gedämpfter Spargel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocken-Linsen-Laib ■ Pilz-Stroganoff ■ Grünkohl-Pfanne |
|---|---|--|

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Essen Sie den Apfel mit reinem Cashew- oder Mandelmus.

Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.

DRITTE WOCH



Ebene 1

Ebene 2

Ebene 3

FRÜHSTÜCK

- | | | |
|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ■ Tropischer Minz-Smoothie | ■ Antioxidantienreicher Smoothie | ■ Antioxidantienreicher Smoothie |
|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

MITTAGESSEN

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ■ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing | ■ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing | ■ Brokkoli-Spinat-Mikrosalat |
| ■ Trauben oder anderes frisches Obst | ■ Trauben oder anderes frisches Obst | ■ Trauben oder anderes frisches Obst |

ABENDESSEN

- | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe | ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe | ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe |
| ■ Gemüse Eintopf Southwest | ■ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei | ■ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei |

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Geben Sie Johannisbeeren oder Rosinen zum Salat.
- **ABENDESSEN:** Essen Sie Natur- oder Wildreis dazu.

Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.



Beeren-»Joghurt«

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 260 g frische oder gefrorene Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
- 200 ml ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
- 2 EL geschrotete Lein- oder Chiasamen
- 4 Datteln, entsteint

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren. Vor dem Essen kühl stellen. Kann zu frischen oder aufgetauten gefrorenen Beeren serviert werden.

DURCHSCHNITTliche NAHRWERTANGABEN PRO PORTION

214	Kalorien	53 mg	Natrium	2 mg	Eisen
25 g	Protein	7,9 g	Ballaststoffe	32 µg	Folat
42 g	Kohlenhydrate	378 µg	Beta-Carotin	66 mg	Magnesium
5,2 g	Gesamtfett	14 mg	Vitamin C	1 mg	Zink
0,5 g	Gesättigtes Fett	67 mg	Kalzium	6,7 µg	Selen

Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Für 6 Personen

ZUTATEN

- 2 rote Paprikaschoten, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 Aubergine, ungeschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 großer gelber Gartenkürbis (Crookneck),
in 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 200 g geschälter Butternuss-Kürbis, in 1 cm
große Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 450 g Vollkorn(weizen)nudeln
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt oder
1 ½ EL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Balsamico-Essig oder 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, gehackt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230 °C vorheizen. Große Bratpfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl auskleiden. Rote Paprika, Aubergine, gelben Kürbis und Butternuss-Kürbis in die Pfanne geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und Gemüse verrühren, um das Olivenöl zu verteilen.

Im Ofen rösten, bis das Gemüse gar ist und anfängt, braun zu werden (ungefähr 25 Minuten, gelegentlich umrühren). In der Zwischenzeit Nudeln kochen und abgießen, 125 ml Kochwasser zurückbehalten. Nudeln, gebratenes Gemüse, Tomaten und Basilikum in eine große Schüssel geben. Restlichen Esslöffel Öl sowie Essig und Knoblauch dazugeben. Gründlich verrühren. Nudelwasser esslöffelweise für mehr Flüssigkeit dazugeben, wenn gewünscht.



DURCHSCHNITTliche NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

365	Kalorien	14 mg	Natrium	3,7 mg	Eisen
14 g	Protein	5,7 g	Ballaststoffe	104 µg	Folat
71 g	Kohlenhydrate	2.450 µg	Beta-Carotin	149 mg	Magnesium
6 g	Gesamtfett	69 mg	Vitamin C	2,3 mg	Zink
0,9 g	Gesättigtes Fett	74 mg	Kalzium	55,9 µg	Selen

Blauvado-Kuchen

Für 8 Personen

ZUTATEN

Boden

- 10 Dattel-/Kokosrollen (Mandeln entfernen)*
- 150 g Baby-Müsli, zuckerfrei

Füllung

- 280 g gefrorene Blaubeeren
- 10 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- 4-5 Bananen
- 1 reife Avocado, geschält und entkernt
- 1 TL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Für den Boden: In einer Schüssel Dattel-/Kokosrollen und Müsli gründlich vermischen, in eine runde Kuchenform geben und andrücken, um den Boden zu bilden.

Für die Füllung: In einem leistungsfähigen Mixer alle Zutaten für die Füllung, außer den Kokosraspeln, glatt pürieren. In die Form auf den Teig gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Abdecken und für mindestens 3 Stunden vor dem Servieren einfrieren.

* Dattel-/Kokosrollen finden Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften.

DURCHSCHNITTliche Nahrwertangaben PRO PORTION

264	Kalorien	14 mg	Natrium	1,1 mg	Eisen
4 g	Protein	8,2 g	Ballaststoffe	35 µg	Folat
53 g	Kohlenhydrate	47 µg	Beta-Carotin	108 mg	Magnesium
5,8 g	Gesamtfett	13 mg	Vitamin C	0,8 mg	Zink
1,1 g	Gesättigtes Fett	57 mg	Kalzium	5,2 µg	Selen



Index

A

- Acrylamid 148, 203, 506
- Adipositas
 - Gene und 85, 96
 - Geringes Selbstwertgefühl und 89
 - Kartoffeln und 158
 - Lebensmittelpyramiden und 62
 - Toxischer Hunger und 127
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 62, 66, 85
 - Ursachen von 47, 66, 179
 - Weißmehlprodukte und 165
- AGEs (Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte) 123, 149, 508
- Akne 6, 25
- Allergien 3, 6, 26, 27, 95, 211
- Alterungsprozess 10, 14, 22, 43, 45, 50, 51, 69, 97, 119, 123, 141, 158, 219
- American Diabetes Association 35
- American Heart Association 33
- Ananas
 - Erbeer-Ananas-Sorbet 499
 - Erfrischender Sonnenaufgang 273
 - Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
 - Tropischer Obstsalat 294
- ANDI 12, 53, 55, 56, 177, 201, 216, 219, 506
- Angioplastie 4, 51, 176
- Antioxidantien 24, 51, 72, 138, 141, 147, 150, 161, 207, 218
- Äpfel
 - Apfelaufbau 503
 - Apfelkuchen-Smoothie 258
 - Apfel-Pak-Choi-Salat 301
 - Apfelschmaus 282
 - Apfelüberraschung 479
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Krautsalat 312
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Arteriosklerose 507
- Arthritis 22, 36, 95, 219, 506. Siehe rheumatische Arthritis
- Artischocken
 - Artischocken-Linsen-Laib 378
 - Gedünstete Artischocken 433
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Asthma 3, 6, 21, 26, 27, 211
- Atherosklerose 136, 138, 191, 219, 506, 507, 509, 510
- Atkins-Diät 23
- Auberginen
 - Auberginen-Röllchen 402
 - Champignon-Ratatouille 398
 - Mediterraner Fischeintopf 467
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 - Oma Tillies Auberginen-Dip 344
 - Thai-Gemüse-Curry 450
- Aufstriche. Siehe Salatdressings, Dips und Aufstriche
- Autoimmunerkrankung 28, 36, 66, 109, 219
- Avocado
 - Einfache Guacamole 347
 - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
- Avocados
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 400
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

B

- Ballaststoffe
 - Bohnen und 159
 - Cholesterin und 140
 - Diabetes und 36
 - Entsaften und 202, 211
 - lösliche 159

- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 30
- Sättigung und 4, 120, 154
- unlösliche 159
- Verdauung und 81, 143
- Vollkorngetreide und 165
- Banane
 - Antioxidantienreicher Frühstücksbriegel 277
 - Bananen-Cashew-Wraps 278
 - Bananen-Hafer-Riegel 478
 - Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
 - Bananen-Walnuss-Eis 497
 - Beeren-Sorbet 502
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 - Gefrorener Bananenschaum 488
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Haferflocken spezial 296
 - Jennas Pfirsich-Freeze 489
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Pflanzenpower-Frühstück 287
 - Rotes Sorbet 498
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Smoothie 264
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Tropischer Obstsalat 294
 - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
- Beeren
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 50, 59, 143
 - Sekundäre Pflanzenstoffe und 158
 - Verzehr von 131, 159
- Bewegung, Sport
 - Abnehmen durch 167
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
 - Mangel an 69
 - Planung und 177, 183
 - Starke Knochen und 97
- Biologisch 166
- Birnen
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
 - Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
- Blaubeeren
 - Antioxidantienreicher Frühstücksbriegel 277
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Beeren-Joghurt 281
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
 - Gehirnfunktion und 158
 - Haferflocken spezial 296
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Pflanzenpower-Frühstück 287
 - Quinoa-Frühstück 293
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
 - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Blumenkohl
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
- Bluthochdruck 3, 6, 9, 14, 19, 21, 24, 28, 40, 69, 70, 135, 136, 138, 151, 217
- Blutzuckerspiegel 35, 36
- Bohnen 30. *Siehe auch* Hülsenfrüchte
 - Blähungen und 160
 - Gesundheitliche Vorteile von 159
 - Lebensmittelpyramide und 64
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 32, 58, 59, 103, 119, 142, 146, 167, 200, 217, 218
 - Zubereitung von 206
- Brokkoli
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Brokkoli a la Fra Diavolo 392
 - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Kreuzblütlerintopf 366
 - Kreuzblütlersaft 271

- Brokkoli ...
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Schneller Gemüse-Wrap 440
 - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Brot
 - Krankheiten und 165
 - Raffinierte Kohlenhydrate und 142
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66
 - Verarbeitete Lebensmittel und 47
- Brunnenkresse
 - Kreuzblütlerreintopf 366
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Multi-Gemüsesaft 272
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Thai-Gemüse-Curry 450
- Burger
 - Bessere Burger 386
 - Pute-Spinat-Burger 473
- Burritos
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Bypass-Operationen 4, 35, 80

C

- Calcium 56, 97, 135, 146, 162
- Cannellini-Bohnen
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
- Cashewkerne
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Bananen-Cashew-Wraps 278
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 - Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
 - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Cremige Zucchini-Suppe 358
 - Dreifacher Kohlsalat 316
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Französische Minz-Erbsensuppe 365
 - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Orangen-Sesam-Dressing 331
 - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 332
 - Tomatencremesuppe 371
 - Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
- Cerealien 148, 165, 166
- Chips, Rezepte
 - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
- Colitis ulcerosa 36, 211, 507
- Curry
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Currypulver 205
 - Thai-Gemüse-Curry 450

D

- Demenz 4, 6, 9, 46, 51, 70, 95, 97, 138, 140, 160
- Depressionen 27
- Desserts
 - Apfelaufbau 503
 - Apfelüberraschung 479
 - Bananen-Hafer-Riegel 478
 - Bananen-Walnuss-Eis 497
 - Beeren-Sorbet 502
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 - Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
 - Gefrorener Bananenschaum 488
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Jennas Pfirsich-Freeze 489
 - Orangen-Goji-Riegel 493
 - Pfirsich-Sorbet 494
 - Pochierte Birnen mit Himbeersoße 495
 - Rotes Sorbet 498
 - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
- DHA (Docosahexaensäure) 143, 145, 507

Diabetes

- American Diabetes Association und 35
- Bewegung, Sport und 183
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 24
- Gene und 72, 85, 95
- heilen 3, 6, 9, 36
- Kartoffeln und 158
- Mikronährstoffe und 151
- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 13, 35, 36, 109, 219
- Obst und 159
- Samen und 162
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 165

Dips

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Einfache Guacamole 347
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
- Frische Tomaten-Salsa 343
- Hummus aus schwarzen Bohnen 339
- Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
- Leckeres Hummus 349
- Oma Tillies Auberginen-Dip 344
- Rote-Bete-Hummus 340
- Russisches Feigendressing/Dip 323
- Scharfer Bohnenaufstrich 348
- Schokoladen-Dip 484
- Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335

DNA 7, 46, 50, 156, 508

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 52

Dr. Fuhrmans Matozest

- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Bessere Burger 386
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Linsenbällchen 419
- Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
- Tomatencremesuppe 371
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372

Dr. Fuhrmans Vegizest

- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Blumenkohl-Spinat-Püree 395
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336

Französische Minz-Erbsensuppe 365

Gemüseauflauf 458

Gemüse-Bohnen-Burrito 456

Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391

Grünkohlaufauf auf kalifornische Art 393

Hummus aus schwarzen Bohnen 339

Kreuzblütlerintopf 366

Kubanische Schwarze Bohnen 401

Leckeres Grünes Blattgemüse 389

Leckeres Hummus 349

Orangen-Sesam-Grünkohl 423

Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363

Portobello-Paprika-Sandwich 426

Rührei mit Gemüse 472

Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359

Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354

Spinat-Rosenkohl-Genuss 441

Thai-Gemüse-Curry 450

Tofu-\ 284

Veganer Erntedank-Laib 454

Dyspepsie 9, 507

E

Eat-for-Health-Plan

Essübungen 81, 115

Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 27

Nutritarianer-Ernährungsweise und 44

Restaurants und 196

Zubereitungsarten 211

Eat To Live 6, 87, 120

Echter Hunger 129

Eier

Garteneier und Tofu mit Salsa 464

Gemüse-Omelette 465

Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55

Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Rührei mit Gemüse 472

Eintopf-Rezepte

Cremiges Kreuzblütlercurry 357

Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362

Gemüseeeintopf Southwest 368

Herzhafter Süßkartoffelaufauf 356

Kreuzblütlerintopf 366

Eis. Siehe Desserts

Entgiftung. Siehe auch toxischer Hunger

Entzugserscheinungen und 122, 151

Kreuzblütlergemüse und 156

Entgiftung ...
 Nährstoffdichte und 7
 Toxischer Hunger und 127
 Verdauung und 123, 124
 Entzugserscheinungen
 Echter Hunger und 127, 187
 Entgiftung und 125
 Koffein und 150
 Schädliche Gewohnheiten und 122, 128
 Zucker und 151
 Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
 Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Erdnüsse/Erdnussmus
 Asiatische Gemüsepfanne 381
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Thai-Gemüse-Curry 450
 Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-
 Dressing 304
 Ernährungsmythen 96
 Essig
 Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar\
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gemischter Grüner Salat Southern Style
 318
 Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit
 Kürbiskernen 391
 Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-
 Salsa 429
 Russisches Feigendressing/Dip 323
 Scharfer Bohnenaufstrich 348
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-
 Feigen-Dressing 315
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe
 372
 Dr. Fuhrman's Blueberry Vinegar\
 Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 Dr. Fuhrman's D'Anjou Pear Vinegar\
 Grüner Salat mit Walnüssen und Birne
 319
 Dr. Fuhrman's Pomegranate Vinegar\
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Dr. Fuhrman's Riesling Reserve Vinegar\
 Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip
 336
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 Krautsalat 312
 Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne
 416

Orangen-Sesam-Dressing 331
 Dr. Fuhrman's Spicy Pecan Vinegar\
 Dreifacher Kohlsalat 316
 Griechischer Kichererbsensalat 305
 Krautsalat 312
 Leckerer Grüner Blattgemüse 389
 Esssucht 7, 30, 46, 120, 127, 130, 131, 159
 Essübungen
 Aufwärmübungen 81
 Hauptprogramm 115

F

Fast Food 148
 Fettarme Ernährungsweise 141, 164
 Fisch
 DHA-Präparat und 145
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 145,
 166, 172, 218, 220
 Omega-3-Fette und 143
 Quecksilbergehalt in 145
 Schadstoffe in 143
 Fleisch 141
 Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte
 (AGEs) 123, 149, 506
 Freizeitessen 127, 128, 187
 Frühstücksrezepte
 Antioxidantienreicher Frühstücksriegel
 277
 Apfelüberraschung 479
 Bananen-Cashew-Wraps 278
 Beeren-\ 281
 Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und
 Gemüsefrühstück 286
 Granatapfel-Müsli 290
 Haferflocken mit Fruchtkompott 289
 Haferflocken spezial 296
 Pflanzenpower-Frühstück 287
 Quinoa-Frühstück 293
 Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück
 zum Mitnehmen 292
 Tofu-\ 284
 Tropischer Obstsalat 294
 Warmes Blaubeer-Frühstück 297
 Zimtige Haferflocken mit Obst 283

G

Gallensteine 163
 G-Bombs 50, 62
 Gemüse 97. Siehe auch Salate
 Ballaststoffe in 30

- Calcium in 97
- Cholesterin und 140
- Choose My Plate und 64
- DGE-Ernährungskreis und 64
- Diabetes und 36
- Entsaften und 211
- Essübungen und 81, 115
- Gesättigtes Fett und 140, 141
- Gewichtskontrolle und 155
- Grünes 26, 56, 156
- Herzkrankheiten und 43, 97, 136, 141
- Kochtipps und 157, 202
- Krebs und 43, 142, 154
- Kreuzblütlergemüse 156
- Lebensmittel einkaufen und 188
- Nährstoffdichte und 7, 26, 44, 47, 59, 167
- Nahrungsergänzungsmittel und 51
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 65, 103, 146, 154, 200, 212, 217
- Restaurants und 196
- Salz und 137
- Smoothies und 209
- Stärkehaltiges 157, 165
- Sterblichkeit und 32
- Tiefkühlgemüse 157
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 73
- Verdauung 202, 211
- Volumen und 80, 130, 154
- Gene 70, 71, 72, 96
- Gesättigtes Fett 31, 32, 136, 141, 142, 145, 148, 150, 161, 166, 191, 194, 218
- Geschmack
 - Echter Hunger und 128, 134
 - Essübungen und 76, 79, 86
 - Inflexibler-Gaumen-Syndrom und 104
 - Neue Gewohnheiten entwickeln und 180
 - Salz und 137, 138
 - Schädliche Gewohnheiten und 109
 - Vorlieben und Anpassungen 12, 99, 107, 112, 180, 186, 216
- Getreide
 - Acrylamide und 148
 - Geld sparen und 160
 - Vollkorn- 32, 66, 80, 158, 165
- Getrocknete Tomaten. *Siehe auch* Tomaten
- Gewichtsabnahme
 - Diabetes und 36
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 24, 40, 84, 118, 176
 - Menge des Essens und 4, 97
 - Menüpläne für vier Wochen und 222
 - Nüsse, Samen und 162
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 13, 28, 41, 154, 216, 222
 - Öl und 119
 - Portionen kontrollieren und 13, 98
 - Rohe Lebensmittel und 155
 - Selbstvertrauen und 93, 121
 - Stoffwechselkontrolle und 35
 - Überlegene Ernährung und 41
- Gewichtszunahme
 - Echter Hunger und 129
 - Jo-Jo-Effekt 85
 - Medikamente und 35
 - Nüsse und Samen und 162
- Granatapfel
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Granatapfel-Müsli 290
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
- Grünkohl
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Grünkohl-Pfanne 448
 - Kreuzblütler Eintopf 366
 - Kreuzblütlergemüse und 156
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Leckerer Grüner Blattgemüse 389
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
 - Multi-Gemüse-Saft 272
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 - Pita mit Gemüsefüllung 434

H

Haferflocken

Antioxidantienreicher Frühstückstiegel 277

Apfelschmaus 282

Artischocken-Linsen-Laib 378

Bananen-Hafer-Riegel 478

Bessere Burger 386

Blaubeer-Bananen-Auflauf 481

Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487

Granatapfel-Müsli 290

Haferflocken mit Fruchtkompott 289

Haferflocken spezial 296

Nutritarianer-Ernährungsweise und 165, 218

Orangen-Goji-Riegel 493

Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292

Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Hämorrhoiden 9, 211

Hauptgerichte, Rezepte

Artischocken-Linsen-Laib 378

Asiatische Gemüsepfanne 381

Auberginen-Röllchen 402

Bessere Burger 386

Blattkohl-Dijon-Wraps 400

Blumenkohl-Spinat-Püree 395

Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Salat-Päckchen 377

Brokkoli a la Fra Diavolo 392

Champignon-Ratatouille 398

Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393

Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396

Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408

Gedünstete Artischocken 433

Gefüllter Backofen-Kürbis 376

Gefülltes Gartengemüse 405

Gemüseauflauf 458

Gemüse-Bohnen-Burrito 456

Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453

Gemüse-Tagine 460

Gerste und Linsen mit Kräutern 410

Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391

Geschmorter Pak Choi 390

Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413

Grünkohl-Pfanne 448

Italienisch gefüllte Pita 409

Knoblauch-Zucchini 407

Kubanische Schwarze Bohnen 401

Leckeres Grünes Blattgemüse 389

Linsenbällchen 419

Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447

Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416

Mit Spinat gefüllte Pilze 443

Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420

Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424

Orangen-Sesam-Grünkohl 423

Pilz-Stroganoff 415

Pita mit Gemüsefüllung 434

Pizza mit gegrilltem Gemüse 437

Portobello-Paprika-Sandwich 426

Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429

Schneller Gemüse-Wrap 440

Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

Spaghettikürbis Primavera 438

Spinat-Rosenkohl-Genuss 441

Süßkartoffel-Pommes 449

Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430

Thai-Gemüse-Curry 450

Veganer Erntedank-Laib 454

Zitroniger Spinat 414

Herzerkrankungsraten

Pflanzliche Lebensmittel und 56

Herzkrankheiten

Alterungsprozess und 69, 97

Cholesterin und 140

Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19

Gene und 72, 85, 95

Gesättigtes Fett und 33, 136, 139

heilen 46, 109

Herzinfarkt und 9, 31, 33, 51, 69, 137, 176

Koffein und 149

Natrium und 135

Nüsse und Samen und 64, 161

Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 147, 219

Pflanzliche Lebensmittel und 44, 141, 160

Prävention und 73, 87, 136

Sekundäre Pflanzenstoffe und 50

Transfette und 148, 191

Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138

Vegetarische Ernährungsweise und 136

Verarbeitete Lebensmittel und 142, 148, 165
Hilfreiche Küchengeräte 202
Hindernisse 115
Hormone 90
Hühnchen
IGF-1 142
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sättigung und 81
Typisch westliche Ernährung und 41, 126
Hummus
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckerer Hummus 349
Rote-Bete-Hummus 340
Hunger
Echter Hunger 130, 134
Esssüchte und 86, 151
Nüsse, Samen und Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 12, 46
Sport und 167
Toxischer Hunger 127, 149, 187
Hypertonie 69
Hypoglykämie 125, 128

I

IGF-1 141, 145
Immunsystem 7, 42, 45, 139, 156, 164
Inflexibler-Gaumen-Syndrom 104
Ingwer
Asiatische Gemüsepfanne 381
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Sesam-Ingwer-Soße 345
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrus Salat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Insulin 141, 145. Siehe Diabetes

J

Japan 51, 141, 160

K

Kalorien
Alterungsprozess und 119
ANDI und 56
Brustkrebs und 73
Gewichtsabnahme und 216

Hunger und 46
Lebensmitteletiketten und 194
Nährstoffdichte 7, 86, 123, 131, 147, 154, 156, 216
Nährstoffe und 44
Nüsse, Samen und Avocados und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 44
Öl und 119
Pflanzliche Lebensmittel und 47, 71, 80
Portionen abwiegen und 98
reduzieren 13
Salate und 155
Tierische Lebensmittel und 143
Toxischer Hunger und 125, 127, 128, 130
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 129, 154
Vier Dimensionen des Hungers und 120
Volumen und 80, 130, 151
zählen 7, 46
Zwischenmahlzeiten und 187
Käse
Acrylamide und 148
Entgiftung und 126
Gesättigtes Fett in 139, 166
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sucht und 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66, 145
Kauen, gründliches 81, 160, 209
Kichererbsen
Leckerer Hummus 349
Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Gemüse-Tagine 460
Griechischer Kichererbsensalat 305
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Kirschen
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Kochen um zu leben. *Siehe auch* Eat to Live
Koffein 126, 150
Kohlenhydrate
Diäten und 86
Nährstoffdichte und 156, 160
Nährstoffe und 44
raffinierte 142, 165
Typisch westliche Ernährungsweise und 42

Kopfschmerzen
 Entzugerscheinungen 122, 125
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 21, 24, 118
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 8, 109, 127, 147, 151

Krebs
 Acrylamide und 148, 203
 Brustkrebs 72
 Gemüse und 44, 56, 154, 156, 211
 Gene und 72
 Milchprodukte und 64, 146
 Nährstoffdichte und 7
 Natrium und 135
 Nüsse und Samen und 162
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9
 Obst und 159
 Öl und 191
 Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
 Tierische Lebensmittel und 143
 Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
 Verarbeitete Lebensmittel und 148
 Zusatzstoffe und 192

Kreuzblütlergemüse
 Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 Gesundheitliche Vorteile von 156
 Kreuzblütler Eintopf 366
 Kreuzblütlersaft 271

Kürbis
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 Spaghettikürbis Primavera 438

L

Lachs
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Quecksilber und 144

Langlebigkeit
 Hunger und 134
 Kalorienbegrenzung und 43
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 46, 72, 86, 146, 219
 Tierisches Protein und 142

Lebenserwartung 43
 Lebensmitteletiketten 148, 189, 192
 Lebensmittelpyramide 62, 63, 64, 165

Leinsamen 54, 162, 208, 210, 212

Linsen
 Artischocken-Linsen-Laib 378
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gerste und Linsen mit Kräutern 410
 Kreuzblütler Eintopf 366
 Linsenbällchen 419

Lipide 31

Lupus 6, 20, 28, 36, 219, 507, 509

M

Makronährstoffe 42, 509

Mandeln/Mandelmus
 Ingwer-Mandel-Dressing 330
 Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
 Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Russisches Feigendressing/Dip 323
 Sommerlicher Obstkuchen 500

Mango
 Bohnen-Mango-Salat 302
 Mango-Smoothie 262
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Tropischer Minz-Smoothie 268
 Tropischer Obstsalat 294

Mangold
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Leckeres Grünes Blattgemüse 389
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54

Medikamente
 absetzen 9
 Cholesterin und 30
 Diabetes und 36
 Entgiftungssymptome und 151
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 21, 22, 26, 27, 176
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 14, 219
 Salz und 135

Menüs
 Richtlinien 217

Migräne 3, 13, 21, 27, 151, 176, 219

Mikronährstoffe
 Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53
 Appetit und 46, 154
 Definition 44
 Diabetes und 35

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung und 52
Kreuzblütlergemüse und 156
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 7, 44, 86, 97, 151
Pflanzen und 45, 156
Tierische Lebensmittel und 147
Überessen und 7
Vielfalt von 58
Milchprodukte
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Gesättigtes Fett und 139, 145, 166
Kalzium und 96, 146
Krebs und 146
Nutritarianer-Ernährungsweise und 139, 146, 150, 166, 201, 217, 218
Multiple Sklerose 36, 507

N

Nährstoff-Bewertungsmethode 56
Nährstoffdichte 7, 11, 12, 30, 52, 53, 58, 63, 119, 158, 176, 219
Nahrungsergänzungsmittel 51, 95, 145
National Cancer Institute 154
New England Centenarian 70
Nicht-vegane Gerichte
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Nierenerkrankungen 20, 191
Nudeln
Gesunde Ernährung und 41, 47, 66, 165, 196, 201, 218
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Herzkrankheiten und 142, 165
Nährstoffe und 47
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 47, 66
Nudelsoße
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spaghettikürbis Primavera 438
Nüsse und Samen 161
Cholesterin und 161
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Fette und 138, 162, 219
Gewichtsabnahme und 162
Gewichtszunahme und 164, 211
Langlebige Bevölkerungsgruppen und 71
Menü-Richtlinien und 217
Nutritarianer-Ernährungsweise und 80, 167
Salatdressings und 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 67
Vergleich vegetarische und Nutritarianer-Ernährungsweise und 65, 146
Nutritarianer-Ernährungsweise 18, 30, 44, 97, 146

O

Obst 159
Cholesterin und 141
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 159
Entsaften und 211
Ernährung in Mittelmeerländern und 141
Essübungen 81, 115
Kalorien und 159
Krebs und 159
Langlebige Gesellschaften und 71
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffe und 47, 59, 131, 209
Nutritarianer-Ernährungsweise und 62, 119, 146, 188, 217, 220
Nutritarianer-Teller und 65
Salatdressings und 155, 207
Sekundäre Pflanzenstoffe in 51
Smoothies und 209
Sterblichkeit und 32
Typisch westliche Ernährungsweise und 67

Öl

- gehärtetes 148
- Kaloriendichte von 130
- Kochen mit 203, 218
- Mittelmeer-Diät und 30
- Nährstoffdichte und 167
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Nüsse, Samen, Avocados und 161
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 103, 139, 201, 218, 219
- Olivenöl 55
- raffiniertes 44
- Salatdressings und 119, 207
- Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 66, 103
- Verzehr von 201, 220

Orangen

- Apfelaufbau 503
- Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Orangen-Sesam-Grünkohl 423
- Pflanzenpower-Frühstück 287
- Supereinfacher Grüner Smoothie 270
- Tropischer Minz-Smoothie 268
- Tropischer Obstsalat 294
- Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Ornish, Dean, M.D. 33**Osteoporose**

- Koffein und 149
- Milchprodukte und 97
- Salz und 136
- Sitzende Lebensweise und 181

P**Pak Choi**

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
- Geschmorter Pak Choi 390
- Multi-Gemüsesaft 272

Paprika

- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Blattkohl-Dijon-Wraps 400
- Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Mango-Salat 302**Bohnen-Salat-Päckchen****377****Champignon-Ratatouille 398****Dreifacher Kohlsalat****316****Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip****336****Gefülltes Gartengemüse****405****Gemüseintopf Southwest 368****368****Kubanische Schwarze Bohnen****401****Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54****Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420****Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424****Oma Tillies Auberginen-Dip 344****Portobello-Paprika-Sandwich****426****Quinoa-Bohnen-Salat 313****313****Tofu-Rührei Deluxe 284****PCB 143****Pfirsiche****Beeren-Sorbet 502****Jennas Pfirsich-Freeze 489****Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54****Pfirsich-Sorbet 494****pflanzliche Lebensmittel. Siehe auch**

- Bohnen, Obst, Getreide, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen, Salat, Gemüse

Pflanzliche Lebensmittel 53**Appetit und 4, 46****Calcium und 146****Cholesterin und 140****Essenzielle Fettsäuren und 161****Lebensmittelpyramide und 63****Nährstoffe und 7, 47, 58, 156****Nutritarianer-Ernährungsweise und 63, 142, 217****Nutritarianer-Teller und 65****Sekundäre Pflanzenstoffe und 7, 45, 50****Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 67, 147****Veganer/Vegetarier und 146****Vergleich mit tierischen Lebensmitteln 53, 139, 141****Pilze****Artischocken-Linsen-Laib 378****Asiatische Gemüsepfanne 381**

- Bessere Burger 386
 - Champignon-Ratatouille 398
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 - Mediterraner Fischeintopf 467
 - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 59, 62, 131
 - Pilz-Stroganoff 415
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Portobello-Paprika-Sandwich 426
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Veganer Erntedank-Laib 454
 - Rührei mit Gemüse 472
 - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 - Sekundäre Pflanzenstoffe und 58
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Gemüse-Omelette 465
 - Geschmorter Pak Choi 390
 - Kreuzblütlereintopf 366
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
 - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
 - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 - Thai-Gemüse-Curry 450
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 - Pintobohnen
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Scharfer Bohnenaufstrich 348
 - Spaghettikürbis Primavera 438
 - Pistazien
 - Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 - Pitas
 - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
 - Italienisch gefüllte Pita 409
 - Pita mit Gemüsefüllung 434
 - Portobello-Paprika-Sandwich 426
 - Pizza
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Protein
 - Atkins-Diät 23
 - Choose My Plate und 64
 - DGE-Ernährungskreis und 64
 - Diäten und 85
 - Entgiftung und 127
 - Fortgeschrittene
 - Glykierungsendprodukte und 124
 - Grünes Gemüse und 156
 - IGF-1 und 141, 145
 - Makronährstoffe und 42
 - Nüsse und Samen und 161
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 43, 86, 97, 156
 - pflanzliches 33
 - Tierische Lebensmittel und 126, 134, 141
 - Psoriasis (Schuppenflechte) 507
 - Pute
 - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 - Pute-Spinat-Burger 473
- Q**
- Quecksilber 145
 - Quinoa
 - Quinoa-Bohnen-Salat 313
 - Quinoa-Frühstück 293
- R**
- Reis
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
 - Linsenbällchen 419
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 158, 165, 218
 - Veganer Erntedank-Laib 454
 - Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 146
 - Reizdarmsyndrom 211
 - Resistente Stärke 56, 160
 - Rheumatoide Arthritis 36, 219
 - Robbins, John 71
 - Rosenkohl
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
 - Rote Bete
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Krautsalat 312

Rote Bete ...

- Multi-Gemüsesaft 272
- Rote-Bete-Hummus 340

Rote Bohnen

- Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
- Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

S

Säfte

- Erfrischender Sonnenaufgang 273
- Kreuzblütlersaft 271
- Multi-Gemüsesaft 272

Salat

- Essübungen und 79
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 188, 217

Salatdressings

- auf Nutritarianer-Art 119, 200
- Leistungsstarker Mixer und 202
- Restaurants und 196
- Tabelle mit Kombinationsmöglichkeiten 208
- Vollwertige Lebensmittel und 207
- Vor Krankheiten schützende Zutaten in 155

Salatdressings, Rezepte

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
- Cashew-Caesar-Salat-Dressing 327
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Ingwer-Mandel-Dressing 330
- Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Russisches Feigendressing/Dip 323
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Ten-Thousand-Island-Dressing 332
- Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Salate

- Essübungen und 114
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 155, 200, 212
- Restaurants und 196
- Snacks und Zwischenmahlzeiten und 188

Salate, Rezepte

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Bohnen-Mango-Salat 302
- Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
- Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
- Dreifacher Kohlsalat 316
- Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Griechischer Kichererbsensalat 305
- Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
- Krautsalat 312
- Quinoa-Bohnen-Salat 313
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Salsa

- Bohnen-Salat-Päckchen 377
- Frische Tomaten-Salsa 343
- Garteneier und Tofu mit Salsa 464
- Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429

Salz

- Bluthochdruck und 135
- Calciumverlust und 97, 135
- Geschmack und 109, 138, 180
- Herzkrankheiten und 135
- Kochtipps 188, 201, 204
- Lebensmitteletiketten und 192
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 97, 201, 218
- Restaurants und 196
- Schlaganfall und 136, 137
- Sucht nach 137, 150
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 124
- Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 147
- Verarbeitete Lebensmittel und 47

Salzfreie Gewürzmischung 254

Samen. Siehe Nüsse und Samen

Schadstoffe 8, 25, 124, 145, 151, 178

Schlaf 23, 87, 123, 149, 178, 183

Schlaganfälle

- American Journal of Clinical Nutrition und 32
- Bohnen und grünes Gemüse und 160
- Cholesterin-senkende Medikamente und 31

- Cholesterin und 140
- Ernährungsempfehlungen und 195
- Gene und 95
- hämorrhagische 137
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 6, 8, 46, 51, 217
- Salz und 137
- Statistiken und 8, 31, 50, 87
- Tierische Lebensmittel und 136
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 138
- Schokolade. *Siehe auch* Kakaopulver
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
- Schwarze Bohnen. *Siehe auch* Bohnen
 - Bohnen-Enchiladas 385
 - Bohnen-Mango-Salat 302
 - Bohnen-Salat-Päckchen 377
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gemüseeeintopf Southwest 368
 - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
 - Kubanische Schwarze Bohnen 401
- Sekundäre Pflanzenstoffe
 - Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53, 58
 - American Journal of Clinical Nutrition und 32
 - ANDI-Werte und 53
 - Beeren und 158
 - Entgiftung und 47, 50
 - Entsaften und 202, 211
 - Gesundheit und 7, 32, 42, 47, 50, 51, 72, 142
 - Kochen und 157, 203, 211
 - Mikronährstoffe und 7, 42
 - Nährstoffdichte und 7
 - Natürliche Lebensmittel und 45, 58, 158, 161, 195, 207, 218
 - Nüsse, Samen, Avocados und 161, 207
 - Tierische Lebensmittel und 142, 147
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 139
 - Verarbeitete Lebensmittel und 195
- Selbstwertgefühl 94, 114, 121
- Smoothies.
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Apfelkuchen-Smoothie 258
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Mango-Smoothie 262
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Smoothie 264
 - Spinat-Ost-Smoothie 265
 - Supereinfacher Grüner Smoothie 270
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
- Soßen
 - Sesam-Ingwer-Soße 345
- Soziale Unterstützung 122
- Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
- Spargel
 - Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Spinat
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Auberginen-Röllchen 402
 - Bessere Burger 386
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Cremige Zucchini-Suppe 358
 - Französische Minz-Erbsensuppe 365
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
 - Mährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Mango-Smoothie 262
 - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 - Pute-Spinat-Burger 473
 - Rührei mit Gemüse 472
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
 - Tofu-Rührei Deluxe 284
 - Tomatencremesuppe 371
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
 - Zitroniger Spinat 414
- Sport, Bewegung
 - Abnehmen durch 167
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
 - Mangel an 69
 - Planung und 177, 183
 - Starke Knochen und 97

Stimulans 123, 149
 Stoffwechsel 85
 Stress
 Echter Hunger und 127
 Entgiftung und 126
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 25, 27
 Selbstheilung und 179
 Sucht
 Definition 10
 Diabetes und 36
 Dopamin und 90
 Echter Hunger und 127, 134
 emotional bedingte 121
 Entzugserscheinungen und 122, 151
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118
 Geschmacksempfinden und 109
 Koffeinsucht 150
 körperliche 122, 124
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 107
 Rauchen und 98
 Salzkonsum und 138
 Schädliche Auswirkungen von 109, 122, 127
 Selbstwertgefühl und 89, 121
 Toxischer Hunger und 120, 127
 überwinden 107, 120
 Suppen
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Cremige Zucchinisuppe 358
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 in Restaurants 196
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 200, 212, 217
 Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 Schwarzwälder-Pilzcremesuppe 354
 Tomatencremesuppe 371
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
 Vorteile von 157
 Zubereitung 202, 203, 205, 212
 Süßkartoffeln
 Gemüseauflauf 458
 Gewichtsabnahme und 157
 Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Süßkartoffel-Pommes 449

T

Taxifahrer-Theorie 106
 Tempeh
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 Tierische Lebensmittel
 begrenzen 166, 171
 Choose My Plate und 64
 DGE-Ernährungskreis und 64
 hochkalorisch 80
 Protein und 141
 Rotes Fleisch und 142
 Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 139
 Tierisches Protein. Siehe Fleisch
 Tofu
 Asiatische Gemüsepfanne 381
 Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gemüseauflauf 458
 Krautsalat 312
 Nährstoff-pro-Kalorie 54
 Nudelfreie Gemüselasagne 420
 Thai-Gemüse-Curry 450
 Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
 Tofu-Rührei Deluxe 284
 Veganer Erntedank-Laib 454
 Tomaten
 Blattkohl-Dijon-Wraps 400
 Brokkoli a la Fra Diavolo 392
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Champignon-Ratatouille 398
 Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
 Frische Tomaten-Salsa 343
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 Gemüse-Omelette 465
 Gemüse-Tagine 460
 Griechischer Kichererbsensalat 305
 Kreolische Hühnerbrust 468
 Kubanische Schwarze Bohnen 401
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 Oma Tillies Auberginen-Dip 344
 Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 Quinoa-Bohnen-Salat 313

- Rührei mit Gemüse 472
- Schneller Gemüse-Wrap 440
- Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
- Spaghettikürbis Primavera 438
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
- Tofu-Rührei Deluxe 284
- Tomatencremesuppe 371
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
- Tortillas
 - Bohnen-Enchiladas 385
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Schneller Gemüse-Wrap 440
- Toxischer Hunger 125
- Transfette
 - Cholesterin und 140
 - Gesundheit und 139, 140, 191
 - Lebensmitteletiketten und 193, 194
 - Verarbeitete Lebensmittel und 47, 148, 207
- Triglyceride 13, 31
- Typisch westliche Ernährungsweise 8, 67, 138, 147, 511

U

Übergewicht. Siehe Adipositas

V

- Vegetarische/vegane Ernährungsweise 30, 44, 136, 146, 201
- Verarbeitete Lebensmittel
 - Acrylamid und 148
 - Esssüchte und 134, 150
 - Gesättigtes Fett und 139, 142
 - Geschmacksnerven und 179
 - Getreideprodukte 165
 - Herzkrankheiten und 137
 - Lebensmittel einkaufen 195
 - Lebensmittel einkaufen und 188
 - Lebensmitteletiketten und 191
 - Lebensmittelpyramide und 62
 - Natrium und 191, 192, 204, 218
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 62, 86, 103, 122, 147, 172, 201, 217, 218, 219

- reduzieren 62
- Transfette und 148
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 69, 147
- Ungesunde Zutaten und 47, 179
- Vegane/Vegetarische Ernährungsweise und 146
- Vergleich mit natürlichen Lebensmitteln 105
- Verdauungsstörungen 3, 9, 147, 211
- Vier Dimensionen des Hungers 120
- Vitamine 7, 42, 45, 47, 58, 97, 157, 162, 191, 195, 203, 509
- Vollkorngetreide 32, 65, 66, 80, 158, 165, 218

W

Walnüsse

- Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
- Apfelaufbau 503
- Apfelkuchen-Smoothie 258
- Apfelüberraschung 479
- Bananen-Hafer-Riegel 478
- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Bananen-Walnuss-Eis 497
- Bessere Burger 386
- Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
- Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
- Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
- Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Gesunder Schokoladenkuchen 490
- Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
- Italienisch gefüllte Pita 409
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Pflanzenpower-Frühstück 287
- Quinoa-Bohnen-Salat 313
- Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
- Veganer Erntedank-Laib 454
- Warmes Blaubeer-Frühstück 297
- Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Weißer Bohnen
 - Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
 - Hummus aus weißen Bohnen 346
 - Quinoa-Bohnen-Salat 313

Weißer Bohnen ...
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
 Weißkohl
 Dreifacher Kohlsalat 316
 Krautsalat 312
 Spaghettikürbis Primavera 438
 Weißmehlprodukte 44, 55, 86, 134, 146, 165, 172, 189, 190, 196, 201, 217, 218
 Wraps. Siehe Fast Food

Z

Zimt

Apfelaufbau 503
 Apfelkuchen-Smoothie 258
 Apfelschmaus 282
 Apfelüberraschung 479
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 Gemüse-Tagine 460
 Jennas Pfirsich-Freeze 489
 Quinoa-Frühstück 293
 Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Zitrone

Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
 Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
 Erfrischender Sonnenaufgang 273
 Erfrischendes Avocado-Dressing 336
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 Frische Tomaten-Salsa 343
 Gemüse-Tagine 460
 Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 Hummus aus schwarzen Bohnen 339

Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Leckeres Hummus 349
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Pilz-Stroganoff 415
 Portobello-Paprika-Sandwich 426
 Rote-Bete-Hummus 340
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 Sesam-Ingwer-Soße 345
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 Supereinfacher Grüner Smoothie 270
 Ten-Thousand-Island-Dressing 332
 Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
 Zitroniger Spinat 414
 Zubereitungsarten 203
 Zucchini
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Champignon-Ratatouille 398
 Cremige Zuccinisuppe 358
 Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 Gemüse-Tagine 460
 Gesunder Schokoladenkuchen 490
 Herzhafter Süßkartoffelaufbau 356
 Knoblauch-Zucchini 407
 Kreublüttereintopf 366
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 Spaghettikürbis Primavera 438



Inhalt

Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor! 2

Was ist Eat to Live?	5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms	7
Die Lösung liegt in Ihnen	8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen	10
Was ist Eat for Health?	11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	12
Dies ist eine andere Ernährungswelt	13
Finden Sie Ihre Motivation	14

1 Tausende Erfolgsgeschichten16

Fakten und Zahlen	28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
Eat for Health und Diabetes	35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen	36

2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit 38

Essen Sie gesund, um gesund zu werden	41
Nährstoffe entdecken	42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen	44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür	45
Ungesunde Ernährung	46

3 Die Macht der Mikronährstoffe 48

Der Jungbrunnen	50
Mikronährstoffdichte	52
Den Wert richtig interpretieren	56

4 Was haben Sie auf dem Teller? 60

Pyramide oder Teller?	62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung	66
Was wir essen	67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind	67
Lernen wir von unseren Vorfahren	70

5 Essübungen: Aufwärmübungen	74
6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf	82
Schritte zu einer gesunden Ernährung	85
Die Angst vor Veränderung	87
Widersprüchliche Botschaften	88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl	89
Wissen ist der Schlüssel	95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind	98
7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit	100
Gesundes Essen schmeckt gut	102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens	104
Programmieren Sie sich neu	104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl	108
8 Essübungen: das Hauptprogramm	110
Hindernisse werden auftauchen	114
9 Der komplexe Hunger	116
Die nächsten Schritte	119
Die vier Dimensionen des Hungers	120
Emotional bedingte Sucht	121
Esssucht ist der Anfang von Übergewicht	122
Toxischer Hunger	124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein	127
Wie echter Hunger funktioniert	128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu	130
10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht	132
Die Gefahren des Salzkonsums	135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen	137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen	138
Das schädlichste Fleisch	142
Fisch ist nicht gesund	143
Die Nachteile von Milchprodukten	145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise	146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel	148
Die Droge Koffein	149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance	150

11 Nährstoffreiche Lebensmittel	152
Lernen Sie, Salate zu lieben	154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen	156
Frisches Obst bekämpft Krebs	158
Bohnen oder Hülsenfrüchte	159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette	161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme	162
Essen, um an Gewicht zuzulegen	164
Vollkorngetreide	165
Tierische Produkte	166
12 Essübungen für Fortgeschrittene	168
13 Die drei Komponenten der Gesundheit	174
Die störrischen Gewohnheiten	179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung	181
14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen	184
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg	186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen	187
Lebensmittel einkaufen	188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren	189
In Restaurants essen	196
15 Zubereitungsarten und Tipps	198
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien	200
Zubereitungsarten	203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten	212
16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung	214
Eat for Health im Alltag	221
Menüpläne für vier Wochen	222
17 Rezepte	254
Anhang	504
Glossar	506
Referenzen	512
Abbildungsverzeichnis	517
Index	518
Bezugsquellen	536

Rezepte

Smoothies und Säfte256

Apfelkuchen-Smoothie.....	258	Schoko-Kirsch-Smoothie.....	267
Antioxidantienreicher Smoothie.....	260	Tropischer Minz-Smoothie.....	268
Blaubeer-Orangen-Smoothie.....	261	Supereinfacher grüner Smoothie.....	270
Mango-Smoothie.....	262	Kreuzblütlersaft.....	271
Schoko-Smoothie.....	264	Multi-Gemüsesaft.....	272
Spinat-Obst-Smoothie.....	265	Erfrischender Sonnenaufgang.....	273

Frühstück.....274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel.....	277	Haferflocken mit Fruchtkompott.....	289
Bananen-Cashew-Wraps.....	278	Granatapfel-Müsli.....	290
Beeren-»Joghurt«.....	281	Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen.....	292
Apfelschmaus.....	282	Quinoa-Frühstück.....	293
Zimtige Haferflocken mit Obst.....	283	Tropischer Obstsalat.....	294
Tofu-»Rührei« Deluxe.....	284	Haferflocken spezial.....	296
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück.....	286	Warmes Blaubeer-Frühstück.....	297
Pflanzenpower-Frühstück.....	287		

Salate.....298

Apfel-Pak-Choi-Salat.....	301	Krautsalat.....	312
Bohnen-Mango-Salat.....	302	Quinoa-Bohnen-Salat.....	313
Zitrussalat mit Orangen- Erdnuss-Dressing.....	304	Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing.....	315
Griechischer Kichererbsensalat.....	305	Dreifacher Kohlsalat.....	316
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat.....	306	Gemischter Grüner Salat Southern Style.....	318
Dijon-Vinaigrette-Spargel.....	309	Grüner Salat mit Walnüssen und Birne.....	319
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing.....	310		



Schoko-Kirsch-Smoothie 267



Granatapfel-Müsli 290



Tropischer Obstsalat 294



Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306



Dreifacher Kohlsalat 316



Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354



Rote-Bete-Hummus 340



Bessere Burger 386



Französische Minz-Erbsensuppe 365



Artischocken-Linsen-Laib 378



Champignon-Ratatouille 398

Dressings, Dips und Soßen320

Bananen-Walnuss-Dressing/Dip	322	Gebackene Knoblauch-Pita-Chips	337
Russisches Feigendressing/Dip	323	Hummus aus schwarzen Bohnen.....	339
Blaubeer-Granatapfel-Dressing.....	325	Rote-Bete-Hummus	340
Mandel-Balsamico-Vinaigrette	326	Frische Tomaten-Salsa.....	343
Cashew-Caesar-Salad-Dressing	327	Oma Tillies Auberginen-Dip.....	344
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip	328	Sesam-Ingwer-Soße.....	345
Ingwer-Mandel-Dressing	330	Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern.....	346
Orangen-Sesam-Dressing.....	331	Einfache Guacamole.....	347
Ten-Thousand-Island-Dressing.....	332	Scharfer Bohnenaufstrich	348
Tofu-Ranch-Dressing/Dip	335	Leckerer Hummus.....	349
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip ..	336		

Suppen350

Apfel-Zimt-Kürbissuppe	352	Drei-Bohnen-Gemüse-Chili.....	362
Brokkoli-Linsen-Suppe.....	353	Österreichische Blumenkohl-cremesuppe	363
Schwarzwälder Pilzcremesuppe.....	354	Französische Minz-Erbsensuppe	365
Herzhafter Süßkartoffeleintopf.....	356	Kreuzblütlerintopf.....	366
Cremiges Kreuzblütlercurry	357	Gemüseintopf Southwest	368
Cremige Zucchini-Suppe	358	Tomatencremesuppe	371
Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe	359	Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe	372
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe.....	360		

Hauptgerichte374

Gefüllter Backofen-Kürbis	376	Brokkoli à la Fra Diavolo	392
Bohnen-Salat-Päckchen.....	377	Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art	393
Artischocken-Linsen-Laib	378	Blumenkohl-Spinat-Püree	395
Asiatische Gemüsepfanne.....	381	Cremiger Grünkohl zu wildem Reis	396
Bohnen-Enchiladas.....	385	Champignon-Ratatouille	398
Bessere Burger	386	Blattkohl-Dijon-Wraps	400
Leckerer Grüner Blattgemüse	389	Kubanische Schwarze Bohnen	401
Geschmorter Pak Choi	390	Auberginen-Röllchen	402
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen.....	391	Gefülltes Gartengemüse	405

Knoblauch-Zucchini.	407	Pita mit Gemüsefüllung.	434
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen.	408	Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei.	435
Italienisch gefüllte Pita.	409	Pizza mit gegrilltem Gemüse.	437
Gerste und Linsen mit Kräutern.	410	Spaghettikürbis Primavera.	438
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen.	413	Schneller Gemüse-Wrap.	440
Zitroniger Spinat.	414	Spinat-Rosenkohl-Genuss.	441
Pilz-Stroganoff.	415	Mit Spinat gefüllte Pilze.	443
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne.	416	Mangold-Süßkartoffel-Gratin.	444
Linsenbällchen.	419	Mangold mit Knoblauch und Zitrone.	447
Nudelfreie Gemüse-Lasagne.	420	Grünkohl-Pfanne.	448
Orangen-Sesam-Grünkohl.	423	Süßkartoffel-Pommes.	449
Nudeln mit gegrilltem Gemüse.	424	Thai-Gemüse-Curry.	450
Portobello-Paprika-Sandwich.	426	Gemüse-Kichererbsen-Wraps.	453
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa.	429	Veganer Erntedank-Laib.	454
Tempeh mit Pistazienpanade und Balsamico-Shiitake-Pilzen.	430	Gemüse-Bohnen-Burrito.	456
Gedünstete Artischocken.	433	Gemüseauflauf.	458
		Gemüse-Tagine.	460

Nicht vegane Gerichte462

Garteneier und Tofu mit Salsa.	464	Lachs-Gemüse-Päckchen.	471
Gemüse-Omelette.	465	Rührei mit Gemüse.	472
Mediterraner Fischeintopf.	467	Pute-Spinat-Burger.	473
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat.	468	Pute-Gemüse-Hackbraten.	474

Desserts476

Bananen-Hafer-Riegel.	478	Orangen-Goji-Riegel.	493
Apfelüberraschung.	479	Pfirsich-Sorbet.	494
Blaubeer-Bananen-Auflauf.	481	Pochierte Birne mit Himbeersoße.	495
Blauvado-Kuchen.	482	Bananen-Walnuss-Eis.	497
Schokoladen-Dip.	484	Rotes Sorbet.	498
Schoko-Kirsch-Sorbet.	485	Erdbeer-Ananas-Sorbet.	499
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies.	487	Sommerlicher Obstkuchen.	500
Gefrorener Bananenschaum.	488	Beeren-Sorbet.	502
Jennas Pfirsich-Freeze.	489	Apfelaufbau.	503
Gesunder Schokoladenkuchen.	490		

Ein Lebensmittel ist dann gesund, wenn es Ihrem Körper viele Nährstoffe liefert. Anders gesagt müssen wir für eine optimale Gesundheit Lebensmittel essen, die wirklich viele Nährstoffe enthalten, und vor allem Lebensmittel, die pro Kalorie ein Maximum an Nährstoffen liefern. Dieses Konzept mag vielen Leuten komisch vorkommen, weil sie daran gewöhnt sind, Lebensmittel danach zu beurteilen, wie viele Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate sie enthalten. Versuchen Sie, sich von dieser Denkweise zu lösen. Bei diesem Plan konzentrieren Sie sich auf die Nährstoffe der Lebensmittel, die Sie essen. Um so zu essen, müssen wir aber zuerst verstehen, was Nährstoffe sind und welche Lebensmittel die nährstoffdichtesten sind.

Nährstoffe entdecken

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Sie enthalten Kalorien. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; sie enthalten keine Kalorien. Für die ideale Gesundheit müssen wir beide Arten Nährstoffe zu uns nehmen, aber die typische westliche Ernährungsweise enthält zu viele Makronährstoffe und nicht genügend Mikronährstoffe.

MAKRONÄHRSTOFFE = FETT, KOHLENHYDRATE UND PROTEINE

enthalten Kalorien

Aufnahme sollte begrenzt sein

MIKRONÄHRSTOFFE = VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

enthalten keine Kalorien

Aufnahme sollte erhöht werden

Um eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es essenziell, Lebensmittel zu essen, die viele Mikronährstoffe enthalten. Eine Ernährungsweise mit vielen Mikronährstoffen versorgt Ihren Körper mit 14 verschiedenen Vitaminen, 25 verschiedenen Mineralstoffen und über 10.000 sekundären Pflanzenstoffen, aus Pflanzen stammenden chemischen Verbindungen mit einer tief greifenden Wirkung auf die menschliche Zellfunktion und das Immunsystem. Lebensmittel, die von Natur aus viele dieser Nährstoffe

enthalten, haben auch viele Ballaststoffe und viel Wasser und sind natürlicherweise kalorienarm, ihre Kaloriendichte ist also gering. Diese kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmittel liefern die Zutaten, die Ihr Körper für seine Selbstheilungs- und Eigenreparaturkräfte braucht. Sie sind der Beitrag der Natur zu Ihrer gesundheitlichen Kehrtwende!

Wir müssen zum einen mehr mikronährstoffreiche Lebensmittel essen, aber auch weniger Makronährstoffe. Alle Ernährungswissenschaftler weltweit stimmen darin überein, dass eine moderate Kalorienbegrenzung den Alterungsprozess verlangsamt, dem Entstehen chronischer Krankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung verlängert. Dies wurde an allen Tierespezies getestet, einschließlich den Primaten. In dem Punkt herrscht Einigkeit: Menschen in den westlichen Gesellschaften essen sich mit zu vielen Kalorien zu Tode. Um das zu ändern, müssen wir drei Dinge tun:

- 1 Weniger Fett essen
- 2 Weniger Proteine essen
- 3 Weniger Kohlenhydrate essen

Wir werden diese drei Punkte zwar im Hinterkopf behalten, das Programm zielt aber nicht in erster Linie auf eine Kalorienbegrenzung ab. Der Versuch, einfach Kalorien zu reduzieren, nennt sich Diät halten, und Diäten funktionieren nicht. Dieses Programm ist darum so erfolgreich, weil Sie es mit der Zeit, ohne es auch nur zu versuchen oder zu bemerken, vorziehen werden, weniger Kalorien zu konsumieren. Ich weiß, das kann schwer zu glauben sein. Viele Menschen glauben: »Ich nicht«, »Mein Körper funktioniert nicht so« oder »Es wird mir wirklich schwerfallen«. Wie auch immer, wenn Sie sich an den Plan halten, wird es ganz von allein passieren. Ich habe es an Hunderten meiner Patienten erlebt, mit ganz verschiedenen Geschichten und Essgewohnheiten, und ich verspreche Ihnen, es kann auch für Sie gelten.

Hier kommt das Geheimnis einer Nutritarianer-Ernährung: Erreichen Sie optimale Gesundheit, indem Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen und weniger kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel. **Es funktioniert, weil Sie umso weniger nährstoffarme Lebensmittel essen möchten, je mehr nährstoffreiche Lebensmittel Sie essen.** Da das Verlangen nach diesen ungesunden Lebensmitteln natürlicherweise abnehmen wird, geht es bei diesem Programm in erster Linie darum, wie Sie lernen können, es zu genießen, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Lebensmittel sind nährstoffdicht, wenn sie viele Mikronährstoffe pro Kalorie enthalten. Den Preis für das nährstoffdichteste Lebensmittel auf unserem Planeten gewinnt Gemüse. Auf Ihrer Reise Richtung Ernährungsexzellenz werden Sie lernen, immer mehr Gemüse zu essen. Gemüse schützt

am besten vor Herzkrankheiten und Krebs, weil es am meisten Nährstoffe pro Kalorie enthält. Der Verzehr nährstoffreicher, pflanzlicher Lebensmittel das ganze Jahr über ist das Geheimnis, wie Sie eine optimale Gesundheit und Ihr ideales Gewicht erreichen. Die Rezepte am Ende dieses Buchs werden Ihnen neue und köstliche Wege zeigen, viel mehr Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen

Gemüse und andere nährstoffreiche Lebensmittel sind die Basis von *Eat for Health*, aber es geht in diesem Buch nicht darum, strikter Vegetarier zu werden. Diese Ernährungsweise lässt sich stattdessen einfach mit einem von mir entwickelten Begriff beschreiben:



Nutritarianer

Eine Person, die mehr Mikronährstoffe pro Kalorie in ihrer Ernährung anstrebt und ungesundes Essen vermeidet.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise und der Weg zu Gesundheit und Langlebigkeit unterscheidet sich von dem der Flexitarier oder Vegetarier, weil das Ernährungsverhalten nicht nur durch die Menge, die Häufigkeit oder den Verzicht auf tierische Produkte definiert wird. Stattdessen wird es durch das Ziel definiert, viele nährstoffreiche gesunde Lebensmittel wie grünes Gemüse, Beeren und Samen zu essen. Ein Nutritarianer verzehrt in der Regel weniger tierische Produkte als ein konventioneller Esser, muss aber kein Vegetarier oder Veganer sein. Die Ernährungsweise unterscheidet sich auch durch den begrenzten Konsum von Zucker, Süßstoffen, Weißmehl, raffinierten Ölen und allgemein von verarbeiteten Produkten.

Ich befürworte eine Nutritarianer-Ernährungsweise. Diese Ernährungsweise bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft viele Vorteile, indem sie Menschen dazu motiviert, sich durch eine verbesserte Ernährung besser

um ihre Gesundheit zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad ist den meisten Menschen klar, dass es gut für sie ist, besser zu essen und mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, aber ihnen fehlen einfach die Informationen, um zu wissen, welche Lebensmittel das sind, und um die Vorteile und Hindernisse auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise zu erkennen. Sehr wahrscheinlich sind Sie bis zu einem gewissen Grad bereits ein Nutritarianer. Dieses Programm wird es Ihnen einfach leichter machen, die Ernährungsweise herauszuarbeiten, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen.

Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür

Historisch betrachtet war eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst das ganze Jahr über einfach nicht möglich. Die Menschen waren auf lokal und saisonal angebaute Lebensmittel beschränkt und ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung war Getreide, weil dieses lange gelagert werden konnte.

Heute ist immer irgendwo Saison. Bessere Transportbedingungen und Kühlung haben es möglich gemacht, frische Lebensmittel weltweit zu verschicken und zu lagern. Dadurch haben wir das ganze Jahr über Zugang zu den gesündesten und nährstoffdichtesten Lebensmitteln und eine nie da gewesene Gelegenheit, optimale Gesundheit zu erreichen und zu behalten.

Unsere Kenntnisse über die Bedeutung dieser Lebensmittel sind noch sehr jung. In den letzten fünfzig Jahren haben über 10.000 wissenschaftliche Studien die Vorteile nährstoffdichter pflanzlicher Lebensmittel aufgezeigt. Dies sind einige entscheidende Punkte aus diesen Studien:

- Pflanzen enthalten drei Arten Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Entdeckung Tausender phytochemischer Verbindungen in natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln ist die wichtigste Entdeckung der Ernährungswissenschaft in diesem und dem letzten Jahrhundert. Wir haben gelernt, dass diese Nährstoffe für ein höchst effektives Immunsystem sowie zum Schutz vor Krankheiten, die oft mit dem Alterungsprozess einhergehen, essenziell sind.

- Eine auf Pflanzen basierende Ernährungsweise mit viel buntem Gemüse und Obst, wie diese, erlaubt es Ihnen, mehr zu essen. Mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie in unbegrenzter Anzahl essen können*, ist es einfach, zu essen, bis Sie satt sind und dennoch abzunehmen, ohne Kalorien zählen oder Portionen abmessen zu müssen.

* ohne sich zu überessen

- Wenn Sie mehr Mikronährstoffe und weniger Kalorien aufnehmen, erhält Ihr Körper ein Sortiment schützender Stoffe und kann dem Alterungsprozess trotzen. Im Wesentlichen haben diese Studien gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, das Leben zu verlängern und den Beginn des Alterns zu verschieben, wodurch Sie im Alter besser und gesünder leben können.

Fünfzig Jahre wissenschaftlicher Studien legen nahe, dass die meisten Krankheiten der modernen Gesellschaften, wie auch die Haupttodesursachen, Folge der Ernährungs- und Lebensweise sind. Wissenschaftler haben gezeigt, dass ein unzureichender Konsum pflanzlicher Nährstoffe zu Zelltoxizität, DNA-Schäden und Immunsystemstörungen führt, was wiederum eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Allergien und selbst Krebs zur Folge hat.

Es gibt eine Ernährungsweise, mit der Sie diesen gesundheitlichen Problemen vorbeugen und Ihren Hunger mit weniger Kalorien stillen können. Eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist der effektivste Weg, Ihre Essgelüste zu reduzieren. Mit erhöhten Mikronährstoffwerten – weil Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel verzehren – wird Ihr Appetit von allein nachlassen. Im Ergebnis werden Sie gesünder und auch im fortgeschrittenen Alter jünger aussehen und sich auch so fühlen. Niemand muss an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Demenz leiden. Um diesen Krankheiten und den meisten chronischen Krankheiten unserer modernen Gesellschaft vorzubeugen und sie zu heilen, brauchen Sie keine ärztlichen Verschreibungen. Die Verschreibung ist Ernährung.

Ungesunde Ernährung

Viele Menschen leiden an medizinischen Beschwerden, weil sie nie etwas über die Ernährungsbedürfnisse ihres Körpers gelernt haben. In unserer Gesellschaft essen wir zu viele nährstoffarme Lebensmittel, die zu viele Ka-

lorien liefern und nicht genügend Nährstoffe. Wenn unser mit Nährstoffen mangelversorgter Körper dann nach mehr Essen verlangt, ermöglicht es uns die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger, nährstoffarmer Lebensmittel, uns zu Tode zu essen. Eine auf Milch, Fleisch, Käse, Nudeln, Brot, Frittiertem und zuckergefüllten Snacks und Getränken basierende Ernährung liefert die Grundlage für Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Autoimmunerkrankungen.

Die Lebensmittel, die ich eben aufgezählt habe, schaden uns auf dreierlei Weise.

- 1 Sie enthalten viele krankheitsfördernde Substanzen, die unsere Gesundheit untergraben.
- 2 Je mehr Ungesundes Sie essen, umso weniger gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel werden Sie in Ihren Speiseplan integrieren.
- 3 Essen, dem es an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen fehlt, führt zu einer Anhäufung von Abfallprodukten in Ihren Zellen, weil Ihr Körper ohne Nährstoffe normale zelluläre Abfallprodukte nicht entfernen kann. Den Zellen fehlt es an den Rohstoffen, die sie für eine optimale oder normale Funktion benötigen. Ein Mangel an einigen Substanzen und ein Überschuss an anderen lassen uns vorzeitig altern und verursachen Krankheiten.

Lebensmittel wie Chips, Kekse, Brot und Nudeln verlieren eine dramatische Menge ihrer Nährstoffe bei der Herstellung. Abgesehen davon, dass sie nährstoffarm sind, enthalten verarbeitete Lebensmittel Zutaten, die auch zu unseren gesundheitlichen Problemen beitragen: Salz, chemische Zusatzstoffe, Transfette, Glutamat, Natriumnitrat und andere ungesunde Inhaltsstoffe. Der Prozess, der Lebensmittel braun werden lässt und Getreide in eine gebackene Chipsscheibe verwandelt, erzeugt auch Acrylamide – Karzinogene, die diese Lebensmittel noch schädlicher machen.

Dagegen sind unraffinierte pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen und Obst, die nährstoffdichtesten Lebensmittel. Leider beziehen Menschen, die sich typisch westlich ernähren, weniger als 7 Prozent ihrer Kalorien aus diesen Lebensmitteln. Menschen, die sich an meine Ratschläge halten, beziehen dagegen 70 bis 90 Prozent ihrer Kalorien aus unraffinierten pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Ihren Verzehr nährstoffdichter Lebensmittel erhöhen, beeinflussen Sie in direkter Weise die Chancen Ihres Körpers, bestens zu gedeihen.

Es ist Zeit für einige anspruchsvollere Essübungen. Wie Sie aus den vorigen Kapiteln bereits wissen, können diese Essübungen Ihnen helfen, mehr Genuss aus natürlichen Lebensmitteln zu ziehen, wodurch Sie sich leichter an eine hochwertige Ernährungsweise anpassen. Wie alle Übungen müssen Sie sie regelmäßig machen, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie mit den bisherigen Übungen weiter mit dem besonderen Fokus auf der Flexibilisierung des Gaumens. Das hilft Ihnen, toxischen Hunger loszuwerden.



Übung 5

Versuchen Sie, täglich ein leichtes Mittagessen oder ein leichtes Frühstück einzunehmen. Ein leichteres Essen ohne eine Zwischenmahlzeit vor der nächsten Mahlzeit, entweder Mittag- oder Abendessen, wird Ihren echten Hunger vor dieser Mahlzeit erhöhen. Mit der Zeit werden Sie dadurch lernen, wie sich echter Hunger anfühlt. Das Hauptziel dieser Übung ist es zu sehen, ob Sie wieder »echten Hunger« empfinden können, um diesen vom »toxischen Hunger« zu unterscheiden. Haben Sie Geduld, es kann einige Zeit dauern, bis der toxische Hunger verschwindet. Es ist hilfreich, wenn Sie es schaffen, sich eine ganze Woche hochwertig zu ernähren, sodass Sie die Symptome des toxischen Hungers nicht mehr spüren und anfangen, die angenehmen Empfindungen echten Hungers zu erleben.



Übung 6

Reduzieren Sie Ihren Konsum tierischer Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) auf höchstens eine Portion am Tag, gehen Sie dann noch einen Schritt weiter und essen Sie maximal eine Portion jeden zweiten Tag. Nutzen Sie die gemüsereichen Rezepte in diesem Buch, um die tierischen Produkte in Ihren Gerichten durch Gemüse zu ersetzen.



Übung 7

Streichen Sie Weißmehl, Zucker und andere süße Produkte aus Ihrer Ernährung. Das bedeutet, weniger raffinierte, verarbeitete Produkte zu verwenden. Fertigprodukte sollten zu einhundert Prozent aus Vollkorn bestehen und keine Süßungsmittel enthalten.

Auf eine nährstoffreiche Ernährung umzustellen ist für die meisten Menschen eine große Veränderung, aber es ist eindeutig kein Alles-oder-Nichts-Plan. Es geht darum, langsam die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen. Egal, von welcher Phase oder Ebene aus Sie starten, Sie werden mit positiven Veränderungen belohnt werden. Haben Sie Spaß, genießen Sie Ihr Essen und *essen Sie für Ihre Gesundheit*.



Zielsetzung der Übungen

1. Machen Sie mit den Übungen aus den vorherigen Kapiteln weiter.
2. Essen Sie ein leichtes Frühstück oder Mittagessen und lernen Sie, das Gefühl des »echten« Hungers zu erleben.
3. Reduzieren Sie die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) in Ihrer Ernährung drastisch.
4. Streichen Sie raffinierte, verarbeitete Produkte aus Zucker und Weißmehl, zumindest größtenteils, aus Ihrer Ernährung.



Wie werde ich mich in zwei Jahren verändert haben?

Heutiges Datum _____

In zwei Jahren

DRITTE WOCH



Ebene 1

Ebene 2

Ebene 3

FRÜHSTÜCK

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Warmes Blaubeer-Frühstück | <ul style="list-style-type: none"> ■ Granatapfel-Müsli | <ul style="list-style-type: none"> ■ Granatapfel-Müsli ■ Erfrischender Sonnenaufgang |
|---|---|--|

MITTAGESSEN

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst | <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst | <ul style="list-style-type: none"> ■ Paprika- und Karottensticks mit Scharfem Bohnenaufstrich ■ Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe (Rest) ■ Apfel oder anderes frisches Obst |
|--|--|--|

ABENDESSEN

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Pute-Gemüse-Hackbraten ■ Pilz-Stroganoff ■ Gebackene Süßkartoffel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocken-Linsen-Laib ■ Pilz-Stroganoff ■ Gedämpfter Spargel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocken-Linsen-Laib ■ Pilz-Stroganoff ■ Grünkohl-Pfanne |
|---|---|--|

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Essen Sie den Apfel mit reinem Cashew- oder Mandelmus.

Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.

DRITTE WOCH



Ebene 1

Ebene 2

Ebene 3

FRÜHSTÜCK

- | | | |
|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ■ Tropischer Minz-Smoothie | ■ Antioxidantienreicher Smoothie | ■ Antioxidantienreicher Smoothie |
|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

MITTAGESSEN

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ■ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing | ■ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing | ■ Brokkoli-Spinat-Mikrosalat |
| ■ Trauben oder anderes frisches Obst | ■ Trauben oder anderes frisches Obst | ■ Trauben oder anderes frisches Obst |

ABENDESSEN

- | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe | ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe | ■ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe |
| ■ Gemüse Eintopf Southwest | ■ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei | ■ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei |

Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Geben Sie Johannisbeeren oder Rosinen zum Salat.
- **ABENDESSEN:** Essen Sie Natur- oder Wildreis dazu.

Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.



Beeren-»Joghurt«

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 260 g frische oder gefrorene Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
- 200 ml ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
- 2 EL geschrotete Lein- oder Chiasamen
- 4 Datteln, entsteint

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren. Vor dem Essen kühl stellen. Kann zu frischen oder aufgetauten gefrorenen Beeren serviert werden.

DURCHSCHNITTliche NAHRWERTANGABEN PRO PORTION

214	Kalorien	53 mg	Natrium	2 mg	Eisen
25 g	Protein	7,9 g	Ballaststoffe	32 µg	Folat
42 g	Kohlenhydrate	378 µg	Beta-Carotin	66 mg	Magnesium
5,2 g	Gesamtfett	14 mg	Vitamin C	1 mg	Zink
0,5 g	Gesättigtes Fett	67 mg	Kalzium	6,7 µg	Selen

Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Für 6 Personen

ZUTATEN

- 2 rote Paprikaschoten, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 Aubergine, ungeschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 großer gelber Gartenkürbis (Crookneck),
in 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 200 g geschälter Butternuss-Kürbis, in 1 cm
große Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 450 g Vollkorn(weizen)nudeln
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt oder
1 ½ EL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Balsamico-Essig oder 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, gehackt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230 °C vorheizen. Große Bratpfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl auskleiden. Rote Paprika, Aubergine, gelben Kürbis und Butternuss-Kürbis in die Pfanne geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und Gemüse verrühren, um das Olivenöl zu verteilen.

Im Ofen rösten, bis das Gemüse gar ist und anfängt, braun zu werden (ungefähr 25 Minuten, gelegentlich umrühren). In der Zwischenzeit Nudeln kochen und abgießen, 125 ml Kochwasser zurückbehalten. Nudeln, gebratenes Gemüse, Tomaten und Basilikum in eine große Schüssel geben. Restlichen Esslöffel Öl sowie Essig und Knoblauch dazugeben. Gründlich verrühren. Nudelwasser esslöffelweise für mehr Flüssigkeit dazugeben, wenn gewünscht.



DURCHSCHNITTliche NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

365	Kalorien	14 mg	Natrium	3,7 mg	Eisen
14 g	Protein	5,7 g	Ballaststoffe	104 µg	Folat
71 g	Kohlenhydrate	2.450 µg	Beta-Carotin	149 mg	Magnesium
6 g	Gesamtfett	69 mg	Vitamin C	2,3 mg	Zink
0,9 g	Gesättigtes Fett	74 mg	Kalzium	55,9 µg	Selen

Blauvado-Kuchen

Für 8 Personen

ZUTATEN

Boden

- 10 Dattel-/Kokosrollen (Mandeln entfernen)*
- 150 g Baby-Müsli, zuckerfrei

Füllung

- 280 g gefrorene Blaubeeren
- 10 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- 4-5 Bananen
- 1 reife Avocado, geschält und entkernt
- 1 TL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Für den Boden: In einer Schüssel Dattel-/Kokosrollen und Müsli gründlich vermischen, in eine runde Kuchenform geben und andrücken, um den Boden zu bilden.

Für die Füllung: In einem leistungsfähigen Mixer alle Zutaten für die Füllung, außer den Kokosraspeln, glatt pürieren. In die Form auf den Teig gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Abdecken und für mindestens 3 Stunden vor dem Servieren einfrieren.

* Dattel-/Kokosrollen finden Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften.

DURCHSCHNITTliche Nahrwertangaben PRO PORTION

264	Kalorien	14 mg	Natrium	1,1 mg	Eisen
4 g	Protein	8,2 g	Ballaststoffe	35 µg	Folat
53 g	Kohlenhydrate	47 µg	Beta-Carotin	108 mg	Magnesium
5,8 g	Gesamtfett	13 mg	Vitamin C	0,8 mg	Zink
1,1 g	Gesättigtes Fett	57 mg	Kalzium	5,2 µg	Selen



Index

A

- Acrylamid 148, 203, 506
- Adipositas
 - Gene und 85, 96
 - Geringes Selbstwertgefühl und 89
 - Kartoffeln und 158
 - Lebensmittelpyramiden und 62
 - Toxischer Hunger und 127
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 62, 66, 85
 - Ursachen von 47, 66, 179
 - Weißmehlprodukte und 165
- AGEs (Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte) 123, 149, 508
- Akne 6, 25
- Allergien 3, 6, 26, 27, 95, 211
- Alterungsprozess 10, 14, 22, 43, 45, 50, 51, 69, 97, 119, 123, 141, 158, 219
- American Diabetes Association 35
- American Heart Association 33
- Ananas
 - Erbeer-Ananas-Sorbet 499
 - Erfrischender Sonnenaufgang 273
 - Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
 - Tropischer Obstsalat 294
- ANDI 12, 53, 55, 56, 177, 201, 216, 219, 506
- Angioplastie 4, 51, 176
- Antioxidantien 24, 51, 72, 138, 141, 147, 150, 161, 207, 218
- Äpfel
 - Apfelaufbau 503
 - Apfelkuchen-Smoothie 258
 - Apfel-Pak-Choi-Salat 301
 - Apfelschmaus 282
 - Apfelüberraschung 479
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Krautsalat 312
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Arteriosklerose 507
- Arthritis 22, 36, 95, 219, 506. Siehe rheumatische Arthritis
- Artischocken
 - Artischocken-Linsen-Laib 378
 - Gedünstete Artischocken 433
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Asthma 3, 6, 21, 26, 27, 211
- Atherosklerose 136, 138, 191, 219, 506, 507, 509, 510
- Atkins-Diät 23
- Auberginen
 - Auberginen-Röllchen 402
 - Champignon-Ratatouille 398
 - Mediterraner Fischeintopf 467
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 - Oma Tillies Auberginen-Dip 344
 - Thai-Gemüse-Curry 450
- Aufstriche. Siehe Salatdressings, Dips und Aufstriche
- Autoimmunerkrankung 28, 36, 66, 109, 219
- Avocado
 - Einfache Guacamole 347
 - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
- Avocados
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 400
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

B

- Ballaststoffe
 - Bohnen und 159
 - Cholesterin und 140
 - Diabetes und 36
 - Entsaften und 202, 211
 - lösliche 159

- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 30
- Sättigung und 4, 120, 154
- unlösliche 159
- Verdauung und 81, 143
- Vollkorngetreide und 165
- Banane
 - Antioxidantienreicher Frühstücksbriegel 277
 - Bananen-Cashew-Wraps 278
 - Bananen-Hafer-Riegel 478
 - Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
 - Bananen-Walnuss-Eis 497
 - Beeren-Sorbet 502
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 - Gefrorener Bananenschaum 488
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Haferflocken spezial 296
 - Jennas Pfirsich-Freeze 489
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Pflanzenpower-Frühstück 287
 - Rotes Sorbet 498
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Smoothie 264
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Tropischer Obstsalat 294
 - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
- Beeren
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 50, 59, 143
 - Sekundäre Pflanzenstoffe und 158
 - Verzehr von 131, 159
- Bewegung, Sport
 - Abnehmen durch 167
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
 - Mangel an 69
 - Planung und 177, 183
 - Starke Knochen und 97
- Biologisch 166
- Birnen
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
 - Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
- Blaubeeren
 - Antioxidantienreicher Frühstücksbriegel 277
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Beeren-Joghurt 281
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
 - Gehirnfunktion und 158
 - Haferflocken spezial 296
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Pflanzenpower-Frühstück 287
 - Quinoa-Frühstück 293
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
 - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Blumenkohl
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
- Bluthochdruck 3, 6, 9, 14, 19, 21, 24, 28, 40, 69, 70, 135, 136, 138, 151, 217
- Blutzuckerspiegel 35, 36
- Bohnen 30. **Siehe auch** Hülsenfrüchte
 - Blähungen und 160
 - Gesundheitliche Vorteile von 159
 - Lebensmittelpyramide und 64
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 32, 58, 59, 103, 119, 142, 146, 167, 200, 217, 218
 - Zubereitung von 206
- Brokkoli
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Brokkoli a la Fra Diavolo 392
 - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Kreuzblütlerintopf 366
 - Kreuzblütlersaft 271

- Brokkoli ...
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Schneller Gemüse-Wrap 440
 - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Brot
 - Krankheiten und 165
 - Raffinierte Kohlenhydrate und 142
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66
 - Verarbeitete Lebensmittel und 47
- Brunnenkresse
 - Kreuzblütlerreintopf 366
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Multi-Gemüsesaft 272
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Thai-Gemüse-Curry 450
- Burger
 - Bessere Burger 386
 - Pute-Spinat-Burger 473
- Burritos
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Bypass-Operationen 4, 35, 80

C

- Calcium 56, 97, 135, 146, 162
- Cannellini-Bohnen
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
- Cashewkerne
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Bananen-Cashew-Wraps 278
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 - Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
 - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Cremige Zucchini-Suppe 358
 - Dreifacher Kohlsalat 316
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Französische Minz-Erbsensuppe 365
 - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Orangen-Sesam-Dressing 331
 - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 332
 - Tomatencremesuppe 371
 - Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
- Cerealien 148, 165, 166
- Chips, Rezepte
 - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
- Colitis ulcerosa 36, 211, 507
- Curry
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Currypulver 205
 - Thai-Gemüse-Curry 450

D

- Demenz 4, 6, 9, 46, 51, 70, 95, 97, 138, 140, 160
- Depressionen 27
- Desserts
 - Apfelaufbau 503
 - Apfelüberraschung 479
 - Bananen-Hafer-Riegel 478
 - Bananen-Walnuss-Eis 497
 - Beeren-Sorbet 502
 - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
 - Blauvado-Kuchen 482
 - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 - Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
 - Gefrorener Bananenschaum 488
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Jennas Pfirsich-Freeze 489
 - Orangen-Goji-Riegel 493
 - Pfirsich-Sorbet 494
 - Pochierte Birnen mit Himbeersoße 495
 - Rotes Sorbet 498
 - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
 - Sommerlicher Obstkuchen 500
- DHA (Docosahexaensäure) 143, 145, 507

Diabetes

- American Diabetes Association und 35
- Bewegung, Sport und 183
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 24
- Gene und 72, 85, 95
- heilen 3, 6, 9, 36
- Kartoffeln und 158
- Mikronährstoffe und 151
- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 13, 35, 36, 109, 219
- Obst und 159
- Samen und 162
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 165

Dips

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Einfache Guacamole 347
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
- Frische Tomaten-Salsa 343
- Hummus aus schwarzen Bohnen 339
- Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
- Leckeres Hummus 349
- Oma Tillies Auberginen-Dip 344
- Rote-Bete-Hummus 340
- Russisches Feigendressing/Dip 323
- Scharfer Bohnenaufstrich 348
- Schokoladen-Dip 484
- Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335

DNA 7, 46, 50, 156, 508

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 52

Dr. Fuhrmans Matozest

- Artischocken-Linsen-Laib 378
- Bessere Burger 386
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Linsenbällchen 419
- Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
- Tomatencremesuppe 371
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372

Dr. Fuhrmans Vegizest

- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Blumenkohl-Spinat-Püree 395
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336

Französische Minz-Erbsensuppe 365

Gemüseauflauf 458

Gemüse-Bohnen-Burrito 456

Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391

Grünkohlaufauf auf kalifornische Art 393

Hummus aus schwarzen Bohnen 339

Kreuzblütlerintopf 366

Kubanische Schwarze Bohnen 401

Leckeres Grünes Blattgemüse 389

Leckeres Hummus 349

Orangen-Sesam-Grünkohl 423

Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363

Portobello-Paprika-Sandwich 426

Rührei mit Gemüse 472

Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359

Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354

Spinat-Rosenkohl-Genuss 441

Thai-Gemüse-Curry 450

Tofu-\ 284

Veganer Erntedank-Laib 454

Dyspepsie 9, 507

E

Eat-for-Health-Plan

Essübungen 81, 115

Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 27

Nutritarianer-Ernährungsweise und 44

Restaurants und 196

Zubereitungsarten 211

Eat To Live 6, 87, 120

Echter Hunger 129

Eier

Garteneier und Tofu mit Salsa 464

Gemüse-Omelette 465

Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55

Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Rührei mit Gemüse 472

Eintopf-Rezepte

Cremiges Kreuzblütlercurry 357

Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362

Gemüseeintopf Southwest 368

Herzhafter Süßkartoffelaufauf 356

Kreuzblütlerintopf 366

Eis. Siehe Desserts

Entgiftung. Siehe auch toxischer Hunger

Entzugerscheinungen und 122, 151

Kreuzblütlergemüse und 156

Entgiftung ...
 Nährstoffdichte und 7
 Toxischer Hunger und 127
 Verdauung und 123, 124
 Entzugserscheinungen
 Echter Hunger und 127, 187
 Entgiftung und 125
 Koffein und 150
 Schädliche Gewohnheiten und 122, 128
 Zucker und 151
 Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
 Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Erdnüsse/Erdnussmus
 Asiatische Gemüsepfanne 381
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Thai-Gemüse-Curry 450
 Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-
 Dressing 304
 Ernährungsmythen 96
 Essig
 Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar\
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gemischter Grüner Salat Southern Style
 318
 Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit
 Kürbiskernen 391
 Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-
 Salsa 429
 Russisches Feigendressing/Dip 323
 Scharfer Bohnenaufstrich 348
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-
 Feigen-Dressing 315
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe
 372
 Dr. Fuhrman's Blueberry Vinegar\
 Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 Dr. Fuhrman's D'Anjou Pear Vinegar\
 Grüner Salat mit Walnüssen und Birne
 319
 Dr. Fuhrman's Pomegranate Vinegar\
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Dr. Fuhrman's Riesling Reserve Vinegar\
 Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip
 336
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 Krautsalat 312
 Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne
 416

Orangen-Sesam-Dressing 331
 Dr. Fuhrman's Spicy Pecan Vinegar\
 Dreifacher Kohlsalat 316
 Griechischer Kichererbsensalat 305
 Krautsalat 312
 Leckerer Grüner Blattgemüse 389
 Esssucht 7, 30, 46, 120, 127, 130, 131, 159
 Essübungen
 Aufwärmübungen 81
 Hauptprogramm 115

F

Fast Food 148
 Fettarme Ernährungsweise 141, 164
 Fisch
 DHA-Präparat und 145
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 145,
 166, 172, 218, 220
 Omega-3-Fette und 143
 Quecksilbergehalt in 145
 Schadstoffe in 143
 Fleisch 141
 Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte
 (AGEs) 123, 149, 506
 Freizeitessen 127, 128, 187
 Frühstücksrezepte
 Antioxidantienreicher Frühstücksriegel
 277
 Apfelüberraschung 479
 Bananen-Cashew-Wraps 278
 Beeren-\ 281
 Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und
 Gemüsefrühstück 286
 Granatapfel-Müsli 290
 Haferflocken mit Fruchtkompott 289
 Haferflocken spezial 296
 Pflanzenpower-Frühstück 287
 Quinoa-Frühstück 293
 Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück
 zum Mitnehmen 292
 Tofu-\ 284
 Tropischer Obstsalat 294
 Warmes Blaubeer-Frühstück 297
 Zimtige Haferflocken mit Obst 283

G

Gallensteine 163
 G-Bombs 50, 62
 Gemüse 97. Siehe auch Salate
 Ballaststoffe in 30

- Calcium in 97
- Cholesterin und 140
- Choose My Plate und 64
- DGE-Ernährungskreis und 64
- Diabetes und 36
- Entsaften und 211
- Essübungen und 81, 115
- Gesättigtes Fett und 140, 141
- Gewichtskontrolle und 155
- Grünes 26, 56, 156
- Herzkrankheiten und 43, 97, 136, 141
- Kochtipps und 157, 202
- Krebs und 43, 142, 154
- Kreuzblütlergemüse 156
- Lebensmittel einkaufen und 188
- Nährstoffdichte und 7, 26, 44, 47, 59, 167
- Nahrungsergänzungsmittel und 51
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 65, 103, 146, 154, 200, 212, 217
- Restaurants und 196
- Salz und 137
- Smoothies und 209
- Stärkehaltiges 157, 165
- Sterblichkeit und 32
- Tiefkühlgemüse 157
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 73
- Verdauung 202, 211
- Volumen und 80, 130, 154
- Gene 70, 71, 72, 96
- Gesättigtes Fett 31, 32, 136, 141, 142, 145, 148, 150, 161, 166, 191, 194, 218
- Geschmack
 - Echter Hunger und 128, 134
 - Essübungen und 76, 79, 86
 - Inflexibler-Gaumen-Syndrom und 104
 - Neue Gewohnheiten entwickeln und 180
 - Salz und 137, 138
 - Schädliche Gewohnheiten und 109
 - Vorlieben und Anpassungen 12, 99, 107, 112, 180, 186, 216
- Getreide
 - Acrylamide und 148
 - Geld sparen und 160
 - Vollkorn- 32, 66, 80, 158, 165
- Getrocknete Tomaten. *Siehe auch* Tomaten
- Gewichtsabnahme
 - Diabetes und 36
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 24, 40, 84, 118, 176
 - Menge des Essens und 4, 97
 - Menüpläne für vier Wochen und 222
 - Nüsse, Samen und 162
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 13, 28, 41, 154, 216, 222
 - Öl und 119
 - Portionen kontrollieren und 13, 98
 - Rohe Lebensmittel und 155
 - Selbstvertrauen und 93, 121
 - Stoffwechselkontrolle und 35
 - Überlegene Ernährung und 41
- Gewichtszunahme
 - Echter Hunger und 129
 - Jo-Jo-Effekt 85
 - Medikamente und 35
 - Nüsse und Samen und 162
- Granatapfel
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
 - Granatapfel-Müsli 290
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
- Grünkohl
 - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Grünkohl-Pfanne 448
 - Kreuzblütler Eintopf 366
 - Kreuzblütlergemüse und 156
 - Kreuzblütlersaft 271
 - Leckerer Grüner Blattgemüse 389
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
 - Multi-Gemüse-Saft 272
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 - Pita mit Gemüsefüllung 434

H

Haferflocken

Antioxidantienreicher Frühstücksbriegel 277

Apfelschmaus 282

Artischocken-Linsen-Laib 378

Bananen-Hafer-Riegel 478

Bessere Burger 386

Blaubeer-Bananen-Auflauf 481

Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487

Granatapfel-Müsli 290

Haferflocken mit Fruchtcompott 289

Haferflocken spezial 296

Nutritarianer-Ernährungsweise und 165, 218

Orangen-Goji-Riegel 493

Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292

Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Hämorrhoiden 9, 211

Hauptgerichte, Rezepte

Artischocken-Linsen-Laib 378

Asiatische Gemüsepfanne 381

Auberginen-Röllchen 402

Bessere Burger 386

Blattkohl-Dijon-Wraps 400

Blumenkohl-Spinat-Püree 395

Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Salat-Päckchen 377

Brokkoli a la Fra Diavolo 392

Champignon-Ratatouille 398

Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393

Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396

Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408

Gedünstete Artischocken 433

Gefüllter Backofen-Kürbis 376

Gefülltes Gartengemüse 405

Gemüseauflauf 458

Gemüse-Bohnen-Burrito 456

Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453

Gemüse-Tagine 460

Gerste und Linsen mit Kräutern 410

Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391

Geschmorter Pak Choi 390

Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413

Grünkohl-Pfanne 448

Italienisch gefüllte Pita 409

Knoblauch-Zucchini 407

Kubanische Schwarze Bohnen 401

Leckeres Grünes Blattgemüse 389

Linsenbällchen 419

Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447

Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416

Mit Spinat gefüllte Pilze 443

Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420

Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424

Orangen-Sesam-Grünkohl 423

Pilz-Stroganoff 415

Pita mit Gemüsefüllung 434

Pizza mit gegrilltem Gemüse 437

Portobello-Paprika-Sandwich 426

Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429

Schneller Gemüse-Wrap 440

Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

Spaghettikürbis Primavera 438

Spinat-Rosenkohl-Genuss 441

Süßkartoffel-Pommes 449

Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430

Thai-Gemüse-Curry 450

Veganer Erntedank-Laib 454

Zitroniger Spinat 414

Herzerkrankungsraten

Pflanzliche Lebensmittel und 56

Herzkrankheiten

Alterungsprozess und 69, 97

Cholesterin und 140

Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19

Gene und 72, 85, 95

Gesättigtes Fett und 33, 136, 139

heilen 46, 109

Herzinfarkt und 9, 31, 33, 51, 69, 137, 176

Koffein und 149

Natrium und 135

Nüsse und Samen und 64, 161

Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 147, 219

Pflanzliche Lebensmittel und 44, 141, 160

Prävention und 73, 87, 136

Sekundäre Pflanzenstoffe und 50

Transfette und 148, 191

Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138

Vegetarische Ernährungsweise und 136

Verarbeitete Lebensmittel und 142, 148, 165
Hilfreiche Küchengeräte 202
Hindernisse 115
Hormone 90
Hühnchen
IGF-1 142
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sättigung und 81
Typisch westliche Ernährung und 41, 126
Hummus
Hummus aus schwarzen Bohnen 339
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
Leckerer Hummus 349
Rote-Bete-Hummus 340
Hunger
Echter Hunger 130, 134
Esssüchte und 86, 151
Nüsse, Samen und Avocados und 161
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 12, 46
Sport und 167
Toxischer Hunger 127, 149, 187
Hypertonie 69
Hypoglykämie 125, 128

I

IGF-1 141, 145
Immunsystem 7, 42, 45, 139, 156, 164
Inflexibler-Gaumen-Syndrom 104
Ingwer
Asiatische Gemüsepfanne 381
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
Sesam-Ingwer-Soße 345
Thai-Gemüse-Curry 450
Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
Insulin 141, 145. Siehe Diabetes

J

Japan 51, 141, 160

K

Kalorien
Alterungsprozess und 119
ANDI und 56
Brustkrebs und 73
Gewichtsabnahme und 216

Hunger und 46
Lebensmitteletiketten und 194
Nährstoffdichte 7, 86, 123, 131, 147, 154, 156, 216
Nährstoffe und 44
Nüsse, Samen und Avocados und 162
Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 44
Öl und 119
Pflanzliche Lebensmittel und 47, 71, 80
Portionen abwiegen und 98
reduzieren 13
Salate und 155
Tierische Lebensmittel und 143
Toxischer Hunger und 125, 127, 128, 130
Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 129, 154
Vier Dimensionen des Hungers und 120
Volumen und 80, 130, 151
zählen 7, 46
Zwischenmahlzeiten und 187
Käse
Acrylamide und 148
Entgiftung und 126
Gesättigtes Fett in 139, 166
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Sucht und 150
Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66, 145
Kauen, gründliches 81, 160, 209
Kicherbsen
Leckerer Hummus 349
Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
Cremiges Kreuzblütlercurry 357
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
Gemüse-Tagine 460
Griechischer Kichererbsensalat 305
Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
Kirschen
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Schoko-Kirsch-Smoothie 267
Schoko-Kirsch-Sorbet 485
Kochen um zu leben. *Siehe auch* Eat to Live
Koffein 126, 150
Kohlenhydrate
Diäten und 86
Nährstoffdichte und 156, 160
Nährstoffe und 44
raffinierte 142, 165
Typisch westliche Ernährungsweise und 42

Kopfschmerzen
 Entzugerscheinungen 122, 125
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 21, 24, 118
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 8, 109, 127, 147, 151

Krebs
 Acrylamide und 148, 203
 Brustkrebs 72
 Gemüse und 44, 56, 154, 156, 211
 Gene und 72
 Milchprodukte und 64, 146
 Nährstoffdichte und 7
 Natrium und 135
 Nüsse und Samen und 162
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9
 Obst und 159
 Öl und 191
 Sekundäre Pflanzenstoffe und 50
 Tierische Lebensmittel und 143
 Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 138
 Verarbeitete Lebensmittel und 148
 Zusatzstoffe und 192

Kreuzblütlergemüse
 Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 Gesundheitliche Vorteile von 156
 Kreuzblütler Eintopf 366
 Kreuzblütlersaft 271

Kürbis
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 Spaghettikürbis Primavera 438

L

Lachs
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Quecksilber und 144

Langlebigkeit
 Hunger und 134
 Kalorienbegrenzung und 43
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 46, 72, 86, 146, 219
 Tierisches Protein und 142

Lebenserwartung 43
 Lebensmitteletiketten 148, 189, 192
 Lebensmittelpyramide 62, 63, 64, 165

Leinsamen 54, 162, 208, 210, 212

Linsen
 Artischocken-Linsen-Laib 378
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gerste und Linsen mit Kräutern 410
 Kreuzblütler Eintopf 366
 Linsenbällchen 419

Lipide 31

Lupus 6, 20, 28, 36, 219, 507, 509

M

Makronährstoffe 42, 509

Mandeln/Mandelmus
 Ingwer-Mandel-Dressing 330
 Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
 Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Russisches Feigendressing/Dip 323
 Sommerlicher Obstkuchen 500

Mango
 Bohnen-Mango-Salat 302
 Mango-Smoothie 262
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 Tropischer Minz-Smoothie 268
 Tropischer Obstsalat 294

Mangold
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Leckeres Grünes Blattgemüse 389
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54

Medikamente
 absetzen 9
 Cholesterin und 30
 Diabetes und 36
 Entgiftungssymptome und 151
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 21, 22, 26, 27, 176
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 14, 219
 Salz und 135

Menüs
 Richtlinien 217

Migräne 3, 13, 21, 27, 151, 176, 219

Mikronährstoffe
 Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53
 Appetit und 46, 154
 Definition 44
 Diabetes und 35

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung und 52
Kreuzblütlergemüse und 156
Nahrungsergänzungsmittel und 51
Nutritarianer-Ernährungsweise und 7, 44, 86, 97, 151
Pflanzen und 45, 156
Tierische Lebensmittel und 147
Überessen und 7
Vielfalt von 58
Milchprodukte
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Gesättigtes Fett und 139, 145, 166
Kalzium und 96, 146
Krebs und 146
Nutritarianer-Ernährungsweise und 139, 146, 150, 166, 201, 217, 218
Multiple Sklerose 36, 507

N

Nährstoff-Bewertungsmethode 56
Nährstoffdichte 7, 11, 12, 30, 52, 53, 58, 63, 119, 158, 176, 219
Nahrungsergänzungsmittel 51, 95, 145
National Cancer Institute 154
New England Centenarian 70
Nicht-vegane Gerichte
Garteneier und Tofu mit Salsa 464
Gemüse-Omelette 465
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
Lachs-Gemüse-Päckchen 471
Mediterraner Fischeintopf 467
Pute-Gemüse-Hackbraten 474
Pute-Spinat-Burger 473
Rührei mit Gemüse 472
Nierenerkrankungen 20, 191
Nudeln
Gesunde Ernährung und 41, 47, 66, 165, 196, 201, 218
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
Herzkrankheiten und 142, 165
Nährstoffe und 47
Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
Raffinierte Kohlenhydrate und 142
Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 47, 66
Nudelsoße
Auberginen-Röllchen 402
Gefülltes Gartengemüse 405

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
Russisches Feigendressing/Dip 323
Spaghettikürbis Primavera 438
Nüsse und Samen 161
Cholesterin und 161
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Fette und 138, 162, 219
Gewichtsabnahme und 162
Gewichtszunahme und 164, 211
Langlebige Bevölkerungsgruppen und 71
Menü-Richtlinien und 217
Nutritarianer-Ernährungsweise und 80, 167
Salatdressings und 207
Typisch westliche Ernährungsweise und 67
Vergleich vegetarische und Nutritarianer-Ernährungsweise und 65, 146
Nutritarianer-Ernährungsweise 18, 30, 44, 97, 146

O

Obst 159
Cholesterin und 141
Choose My Plate und 64
DGE-Ernährungskreis und 64
Diabetes und 159
Entsaften und 211
Ernährung in Mittelmeerländern und 141
Essübungen 81, 115
Kalorien und 159
Krebs und 159
Langlebige Gesellschaften und 71
Lebensmittel einkaufen und 188
Nährstoffe und 47, 59, 131, 209
Nutritarianer-Ernährungsweise und 62, 119, 146, 188, 217, 220
Nutritarianer-Teller und 65
Salatdressings und 155, 207
Sekundäre Pflanzenstoffe in 51
Smoothies und 209
Sterblichkeit und 32
Typisch westliche Ernährungsweise und 67

Öl

- gehärtetes 148
- Kaloriendichte von 130
- Kochen mit 203, 218
- Mittelmeer-Diät und 30
- Nährstoffdichte und 167
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Nüsse, Samen, Avocados und 161
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 103, 139, 201, 218, 219
- Olivenöl 55
- raffiniertes 44
- Salatdressings und 119, 207
- Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 66, 103
- Verzehr von 201, 220

Orangen

- Apfelaufbau 503
- Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Orangen-Sesam-Grünkohl 423
- Pflanzenpower-Frühstück 287
- Supereinfacher Grüner Smoothie 270
- Tropischer Minz-Smoothie 268
- Tropischer Obstsalat 294
- Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Ornish, Dean, M.D. 33**Osteoporose**

- Koffein und 149
- Milchprodukte und 97
- Salz und 136
- Sitzende Lebensweise und 181

P**Pak Choi**

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
- Geschmorter Pak Choi 390
- Multi-Gemüsesaft 272

Paprika

- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Auberginen-Röllchen 402
- Blattkohl-Dijon-Wraps 400
- Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Mango-Salat 302**Bohnen-Salat-Päckchen****377****Champignon-Ratatouille 398****Dreifacher Kohlsalat****316****Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip****336****Gefülltes Gartengemüse****405****Gemüseintopf Southwest 368****368****Kubanische Schwarze Bohnen****401****Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54****Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420****Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424****Oma Tillies Auberginen-Dip 344****Portobello-Paprika-Sandwich****426****Quinoa-Bohnen-Salat 313****313****Tofu-Rührei Deluxe 284****PCB 143****Pfirsiche****Beeren-Sorbet 502****Jennas Pfirsich-Freeze 489****Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54****Pfirsich-Sorbet 494****pflanzliche Lebensmittel. Siehe auch****Bohnen, Obst, Getreide, grünes****Blattgemüse, Nüsse und Samen, Salat, Gemüse****Pflanzliche Lebensmittel 53****Appetit und 4, 46****Calcium und 146****Cholesterin und 140****Essenzielle Fettsäuren und 161****Lebensmittelpyramide und 63****Nährstoffe und 7, 47, 58, 156****Nutritarianer-Ernährungsweise und 63, 142, 217****Nutritarianer-Teller und 65****Sekundäre Pflanzenstoffe und 7, 45, 50****Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 67, 147****Veganer/Vegetarier und 146****Vergleich mit tierischen Lebensmitteln 53, 139, 141****Pilze****Artischocken-Linsen-Laib 378****Asiatische Gemüsepfanne 381**

- Bessere Burger 386
 - Champignon-Ratatouille 398
 - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 - Mediterraner Fischeintopf 467
 - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 59, 62, 131
 - Pilz-Stroganoff 415
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Portobello-Paprika-Sandwich 426
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Veganer Erntedank-Laib 454
 - Rührei mit Gemüse 472
 - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 - Sekundäre Pflanzenstoffe und 58
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 - Gefülltes Gartengemüse 405
 - Gemüse-Omelette 465
 - Geschmorter Pak Choi 390
 - Kreuzblütlerintopf 366
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
 - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
 - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 - Thai-Gemüse-Curry 450
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 - Pintobohnen
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Scharfer Bohnenaufstrich 348
 - Spaghettikürbis Primavera 438
 - Pistazien
 - Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 - Pitas
 - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
 - Italienisch gefüllte Pita 409
 - Pita mit Gemüsefüllung 434
 - Portobello-Paprika-Sandwich 426
 - Pizza
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Protein
 - Atkins-Diät 23
 - Choose My Plate und 64
 - DGE-Ernährungskreis und 64
 - Diäten und 85
 - Entgiftung und 127
 - Fortgeschrittene
 - Glykierungsendprodukte und 124
 - Grünes Gemüse und 156
 - IGF-1 und 141, 145
 - Makronährstoffe und 42
 - Nüsse und Samen und 161
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 43, 86, 97, 156
 - pflanzliches 33
 - Tierische Lebensmittel und 126, 134, 141
 - Psoriasis (Schuppenflechte) 507
 - Pute
 - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 - Pute-Spinat-Burger 473
- Q**
- Quecksilber 145
 - Quinoa
 - Quinoa-Bohnen-Salat 313
 - Quinoa-Frühstück 293
- R**
- Reis
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
 - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
 - Linsenbällchen 419
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 158, 165, 218
 - Veganer Erntedank-Laib 454
 - Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 146
 - Reizdarmsyndrom 211
 - Resistente Stärke 56, 160
 - Rheumatoide Arthritis 36, 219
 - Robbins, John 71
 - Rosenkohl
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
 - Rote Bete
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Krautsalat 312

Rote Bete ...

- Multi-Gemüsesaft 272
- Rote-Bete-Hummus 340

Rote Bohnen

- Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
- Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

S

Säfte

- Erfrischender Sonnenaufgang 273
- Kreuzblütlersaft 271
- Multi-Gemüsesaft 272

Salat

- Essübungen und 79
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 188, 217

Salatdressings

- auf Nutritarianer-Art 119, 200
- Leistungsstarker Mixer und 202
- Restaurants und 196
- Tabelle mit Kombinationsmöglichkeiten 208
- Vollwertige Lebensmittel und 207
- Vor Krankheiten schützende Zutaten in 155

Salatdressings, Rezepte

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
- Cashew-Caesar-Salat-Dressing 327
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Ingwer-Mandel-Dressing 330
- Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Russisches Feigendressing/Dip 323
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Ten-Thousand-Island-Dressing 332
- Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Salate

- Essübungen und 114
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 155, 200, 212
- Restaurants und 196
- Snacks und Zwischenmahlzeiten und 188

Salate, Rezepte

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Bohnen-Mango-Salat 302
- Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
- Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
- Dreifacher Kohlsalat 316
- Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Griechischer Kichererbsensalat 305
- Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
- Krautsalat 312
- Quinoa-Bohnen-Salat 313
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

Salsa

- Bohnen-Salat-Päckchen 377
- Frische Tomaten-Salsa 343
- Garteneier und Tofu mit Salsa 464
- Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429

Salz

- Bluthochdruck und 135
- Calciumverlust und 97, 135
- Geschmack und 109, 138, 180
- Herzkrankheiten und 135
- Kochtipps 188, 201, 204
- Lebensmitteletiketten und 192
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 97, 201, 218
- Restaurants und 196
- Schlaganfall und 136, 137
- Sucht nach 137, 150
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 124
- Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 147
- Verarbeitete Lebensmittel und 47

Salzfreie Gewürzmischung 254

Samen. Siehe Nüsse und Samen

Schadstoffe 8, 25, 124, 145, 151, 178

Schlaf 23, 87, 123, 149, 178, 183

Schlaganfälle

- American Journal of Clinical Nutrition und 32
- Bohnen und grünes Gemüse und 160
- Cholesterin-senkende Medikamente und 31

- Cholesterin und 140
- Ernährungsempfehlungen und 195
- Gene und 95
- hämorrhagische 137
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 6, 8, 46, 51, 217
- Salz und 137
- Statistiken und 8, 31, 50, 87
- Tierische Lebensmittel und 136
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 138
- Schokolade. *Siehe auch* Kakaopulver
 - Gesunder Schokoladenkuchen 490
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
- Schwarze Bohnen. *Siehe auch* Bohnen
 - Bohnen-Enchiladas 385
 - Bohnen-Mango-Salat 302
 - Bohnen-Salat-Päckchen 377
 - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 - Gemüseeeintopf Southwest 368
 - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
 - Kubanische Schwarze Bohnen 401
- Sekundäre Pflanzenstoffe
 - Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53, 58
 - American Journal of Clinical Nutrition und 32
 - ANDI-Werte und 53
 - Beeren und 158
 - Entgiftung und 47, 50
 - Entsaften und 202, 211
 - Gesundheit und 7, 32, 42, 47, 50, 51, 72, 142
 - Kochen und 157, 203, 211
 - Mikronährstoffe und 7, 42
 - Nährstoffdichte und 7
 - Natürliche Lebensmittel und 45, 58, 158, 161, 195, 207, 218
 - Nüsse, Samen, Avocados und 161, 207
 - Tierische Lebensmittel und 142, 147
 - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 139
 - Verarbeitete Lebensmittel und 195
- Selbstwertgefühl 94, 114, 121
- Smoothies.
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Apfelkuchen-Smoothie 258
 - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
 - Mango-Smoothie 262
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schoko-Smoothie 264
 - Spinat-Ost-Smoothie 265
 - Supereinfacher Grüner Smoothie 270
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
- Soßen
 - Sesam-Ingwer-Soße 345
- Soziale Unterstützung 122
- Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
- Spargel
 - Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
 - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Spinat
 - Antioxidantienreicher Smoothie 260
 - Asiatische Gemüsepfanne 381
 - Auberginen-Röllchen 402
 - Bessere Burger 386
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
 - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
 - Cremige Zucchini-Suppe 358
 - Französische Minz-Erbsensuppe 365
 - Gemüseauflauf 458
 - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
 - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
 - Mährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 - Mango-Smoothie 262
 - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
 - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 - Pute-Spinat-Burger 473
 - Rührei mit Gemüse 472
 - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
 - Schokoladen-Dip 484
 - Schoko-Smoothie 264
 - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 - Spinat-Obst-Smoothie 265
 - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
 - Tofu-Rührei Deluxe 284
 - Tomatencremesuppe 371
 - Tropischer Minz-Smoothie 268
 - Zitroniger Spinat 414
- Sport, Bewegung
 - Abnehmen durch 167
 - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
 - Mangel an 69
 - Planung und 177, 183
 - Starke Knochen und 97

Stimulans 123, 149
 Stoffwechsel 85
 Stress
 Echter Hunger und 127
 Entgiftung und 126
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 25, 27
 Selbstheilung und 179
 Sucht
 Definition 10
 Diabetes und 36
 Dopamin und 90
 Echter Hunger und 127, 134
 emotional bedingte 121
 Entzugserscheinungen und 122, 151
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118
 Geschmacksempfinden und 109
 Koffeinsucht 150
 körperliche 122, 124
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 107
 Rauchen und 98
 Salzkonsum und 138
 Schädliche Auswirkungen von 109, 122, 127
 Selbstwertgefühl und 89, 121
 Toxischer Hunger und 120, 127
 überwinden 107, 120
 Suppen
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Cremige Zucchini-Suppe 358
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 in Restaurants 196
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 200, 212, 217
 Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
 Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
 Schwarzwälder-Pilzcremesuppe 354
 Tomatencremesuppe 371
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
 Vorteile von 157
 Zubereitung 202, 203, 205, 212
 Süßkartoffeln
 Gemüseauflauf 458
 Gewichtsabnahme und 157
 Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Süßkartoffel-Pommes 449

T

Taxifahrer-Theorie 106
 Tempeh
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
 Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
 Tierische Lebensmittel
 begrenzen 166, 171
 Choose My Plate und 64
 DGE-Ernährungskreis und 64
 hochkalorisch 80
 Protein und 141
 Rotes Fleisch und 142
 Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 139
 Tierisches Protein. Siehe Fleisch
 Tofu
 Asiatische Gemüsepfanne 381
 Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gemüseauflauf 458
 Krautsalat 312
 Nährstoff-pro-Kalorie 54
 Nudelfreie Gemüselasagne 420
 Thai-Gemüse-Curry 450
 Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
 Tofu-Rührei Deluxe 284
 Veganer Erntedank-Laib 454
 Tomaten
 Blattkohl-Dijon-Wraps 400
 Brokkoli a la Fra Diavolo 392
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Champignon-Ratatouille 398
 Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
 Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
 Frische Tomaten-Salsa 343
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 Gemüse-Omelette 465
 Gemüse-Tagine 460
 Griechischer Kichererbsensalat 305
 Kreolische Hühnerbrust 468
 Kubanische Schwarze Bohnen 401
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
 Oma Tillies Auberginen-Dip 344
 Pute-Gemüse-Hackbraten 474
 Quinoa-Bohnen-Salat 313

- Rührei mit Gemüse 472
- Schneller Gemüse-Wrap 440
- Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
- Spaghettikürbis Primavera 438
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
- Tofu-Rührei Deluxe 284
- Tomatencremesuppe 371
- Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
- Tortillas
 - Bohnen-Enchiladas 385
 - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
 - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
 - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
 - Schneller Gemüse-Wrap 440
- Toxischer Hunger 125
- Transfette
 - Cholesterin und 140
 - Gesundheit und 139, 140, 191
 - Lebensmitteletiketten und 193, 194
 - Verarbeitete Lebensmittel und 47, 148, 207
- Triglyceride 13, 31
- Typisch westliche Ernährungsweise 8, 67, 138, 147, 511

U

Übergewicht. Siehe Adipositas

V

- Vegetarische/vegane Ernährungsweise 30, 44, 136, 146, 201
- Verarbeitete Lebensmittel
 - Acrylamid und 148
 - Esssüchte und 134, 150
 - Gesättigtes Fett und 139, 142
 - Geschmacksnerven und 179
 - Getreideprodukte 165
 - Herzkrankheiten und 137
 - Lebensmittel einkaufen 195
 - Lebensmittel einkaufen und 188
 - Lebensmitteletiketten und 191
 - Lebensmittelpyramide und 62
 - Natrium und 191, 192, 204, 218
 - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 62, 86, 103, 122, 147, 172, 201, 217, 218, 219

- reduzieren 62
- Transfette und 148
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 69, 147
- Ungesunde Zutaten und 47, 179
- Vegane/Vegetarische Ernährungsweise und 146
- Vergleich mit natürlichen Lebensmitteln 105
- Verdauungsstörungen 3, 9, 147, 211
- Vier Dimensionen des Hungers 120
- Vitamine 7, 42, 45, 47, 58, 97, 157, 162, 191, 195, 203, 509
- Vollkorngetreide 32, 65, 66, 80, 158, 165, 218

W

Walnüsse

- Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
- Apfelaufbau 503
- Apfelkuchen-Smoothie 258
- Apfelüberraschung 479
- Bananen-Hafer-Riegel 478
- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Bananen-Walnuss-Eis 497
- Bessere Burger 386
- Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
- Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
- Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
- Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
- Gefülltes Gartengemüse 405
- Gesunder Schokoladenkuchen 490
- Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
- Italienisch gefüllte Pita 409
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Pflanzenpower-Frühstück 287
- Quinoa-Bohnen-Salat 313
- Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
- Veganer Erntedank-Laib 454
- Warmes Blaubeer-Frühstück 297
- Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Weißer Bohnen
 - Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
 - Hummus aus weißen Bohnen 346
 - Quinoa-Bohnen-Salat 313

Weißer Bohnen ...
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
 Weißkohl
 Dreifacher Kohlsalat 316
 Krautsalat 312
 Spaghettikürbis Primavera 438
 Weißmehlprodukte 44, 55, 86, 134, 146, 165, 172, 189, 190, 196, 201, 217, 218
 Wraps. Siehe Fast Food

Z

Zimt

Apfelaufbau 503
 Apfelkuchen-Smoothie 258
 Apfelschmaus 282
 Apfelüberraschung 479
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
 Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376
 Gemüse-Tagine 460
 Jennas Pfirsich-Freeze 489
 Quinoa-Frühstück 293
 Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Zitrone

Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
 Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
 Erfrischender Sonnenaufgang 273
 Erfrischendes Avocado-Dressing 336
 Französische Minz-Erbsensuppe 365
 Frische Tomaten-Salsa 343
 Gemüse-Tagine 460
 Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
 Hummus aus schwarzen Bohnen 339

Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Leckeres Hummus 349
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Pilz-Stroganoff 415
 Portobello-Paprika-Sandwich 426
 Rote-Bete-Hummus 340
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
 Sesam-Ingwer-Soße 345
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
 Supereinfacher Grüner Smoothie 270
 Ten-Thousand-Island-Dressing 332
 Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
 Zitroniger Spinat 414
 Zubereitungsarten 203
 Zucchini
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353
 Champignon-Ratatouille 398
 Cremige Zuccinisuppe 358
 Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464
 Gefülltes Gartengemüse 405
 Gemüse-Bohnen-Burrito 456
 Gemüse-Tagine 460
 Gesunder Schokoladenkuchen 490
 Herzhafter Süßkartoffelaufbau 356
 Knoblauch-Zucchini 407
 Kreublüttereintopf 366
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471
 Mediterraner Fischeintopf 467
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
 Spaghettikürbis Primavera 438



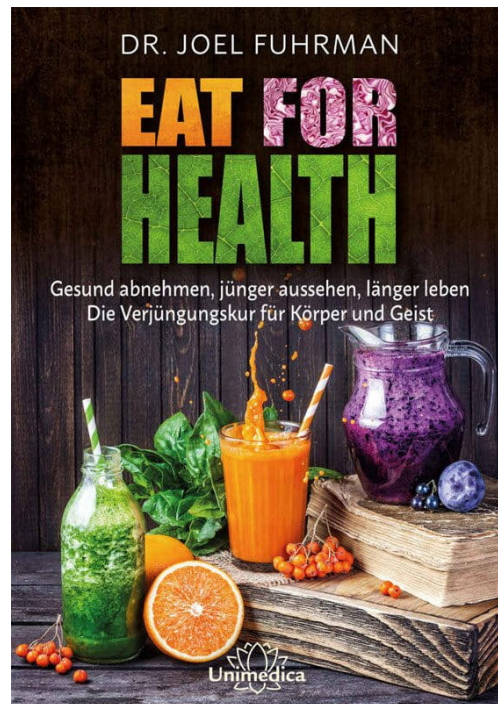
Joel Fuhrman

Eat for Health

Gesund abnehmen, jünger aussehen, länger leben - Die Verjüngungskur für Körper und Geist

552 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de