Rauch / Mayr
Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Extrait du livre

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr
de Rauch / Mayr
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b18359

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A
Apfel
– Apfelschalengetränk 212
– Bratapfel-Sahne-Dessert 175
– Gefüllter Apfelkuchen 208
Aprikosenknödel 178
Aubergine
– Auberginen-Gemüse-Topf 74
– Gegrillte Auberginenscheiben 143
– Ofenkartoffeln mit Gemüseletscho 104
– Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
Avocadoaufstrich 129

B
Bachforellenfilets 85
Banane
– Bananen-Getreide-Dessert 174
– Gofio-Bananen-Brei 135
– Gofiobrei 45
– Linomel-Sanddorn-Joghurt 135
Basensuppe 52, 138
Basensuppe mit Frischkräutern 57
Basensuppe mit Petersilienwurzel 53
Basensuppe mit Thymian 58
Basensuppe nach der MAD 206
Basilikumquark 122
Blattsalat mit Fenchel 209
Blattsalat mit Kräuterdressing 206
Bratapfel-Sahne-Dessert 175
Buchweizen mit Tomatensauce 100
Buchweizen mit Zucchini-Champignon-Ragout 146
Bulgur mit Gemüse 69

C
Cremige Kartoffelsuppe 207
Crêpes mit warmen Cointreau-Erdbeeren 214

D
Dinkelbrötchen 43
Dinkelfladen 44

E
Erfrischungsgetränk 207

F
Felchenfilet auf Tomatenconcassée 159
Fenchel
– Blattsalat mit Fenchel 209
– Fenchel-Basensuppe 56
– Fenchel-Mangold-Salat 139
– Fencheleintopf 70
– Hühnchen-Fenchel-Wok 119
– Kartoffeln mit Fenchelgemüse 63
– Nudelauflauf mit buntem Gemüse 155
– Polentaring mit Fenchel Milanese 145
– Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse 109
Feta-Aufstrich mit Kerbel 182
Fisch
– Bachforellenfilets 85
– Felchenfilet auf Tomatenconcassée 159
– Fischaufstrich 134
– Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156
– Gebratenes Saiblingfilet 83
– Gebratenes Steinbuttfilet 80
– Gebratenes Zanderfilet 83
– Gedämpftes Forellenfilet 80
– Hechtsoufflé mit Spinatgemüse 111
– Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
– Seebarsch auf Gemüse 213
– Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse 109
– Seezungenfilet in Estragonsauce 158
– Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
– Wildlachstartar 183
Frucht-Joghurt-Dessert 171

G
Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156
Gebratenes Saiblingfilet 83
Gebratenes Steinbuttfilet 80
Gebratenes Zanderfilet 83
Gedämpftes Forellenfilet 80
Gefüllter Apfelkuchen 208
Gegrillte Auberginenscheiben 143
Gemüse-Basensuppe 53
Gemüse-Hirse-Wok 74
Gemüsebrühe 51
Geschmortes Huhn mit Gemüse 118
Gofio
– Gofio-Bananen-Brei 135
– Gofiobrei 45
– Gofiosnack 46
Grapefruitcreme 174
Grünkernnocken mit Mangold 154

H
Hafer- oder Dinkelbrei 134
Hafer-, Dinkel- oder Reisflockenbrei 45
Hechtsoufflé mit Spinatgemüse 111
Hirse
– Hirse mit Gemüse 68
– Hirse-Bratlinge mit Wurzelgemüse 144
– Hirse-Erdbeer-Roulade 211
– Hirse-Gemüse-Eintopf 102
– Hirseschnitzel mit Karotten 77
– Hirsotto mit Schafskäse 150
Hühnerfleisch
– Geschmortes Huhn mit Gemüse 118
– Hühnchen-Fenchel-Wok 119
– Hühnchengeschnetzeltes 86
– Hühnerbrustfilet im Mangoldbett 87
– Hühnerbrustgeschnetzeltes mit Gemüse 211
– Hühnerfrikadellen auf spanische Art 163
– Hühnerkeule mit Majoransauce 88

K
Kalbfleisch
– Gekochter Kalbs-Tafelspitz in der Brühe 115
– Geschmorte Kalbsschulter 116
– Kalbsbraten mit Rosmarin 86
– Kalbsschnitzel mit Kürbisgemüse 87
– Kalbsteak mit Selleriepüree 114
Karotte
– Gebratenes Saiblingfilet 83
– Gemüse-Hirse-Wok 74
– Hirse mit Gemüse 68
– Hirse-Bratlinge mit Wurzelgemüse 144
– Hirseschnitzel mit Karotten 77
– Hühnerkeule mit Majoransauce 88
– Karotten-Basensuppe 54
– Karotten-Kartoffel-Rösti mit Wurzelwerk 103
– Sesam-Vitamin-Aufstrich 95
– Tofuschnitzel mit Karotten 62
– Vitamin-Aufstrich 47
Kartoffel
– Cremige Kartoffelsuppe 207
– Karotten-Kartoffel-Rösti mit Wurzelwerk 103
– Kartoffel-Kräuter-Suppe 139
– Kartoffel-Reibekuchen mit Zucchini-Karotten-Gemüse 107
– Kartoffel-Spinat-Auflauf 101
– Kartoffelauflauf 63
– Kartoffelgratin mit Mozzarella 70
– Kartoffellaibchen mit Kürbisgemüse 150
– Kartoffeln mit Fenchelgemüse 63
– Knusprige Kartoffellaibchen mit Minzesauce 65
– Ofenkartoffeln mit Gemüseletscho 104
– Pellkartoffeln mit Salz und Butter 62
– Pikante Kartoffelpizza 147
– Zucchinigemüse mit Kartoffeln 68

Rauch/Mayr. Die neue Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr (ISBN 9783830469292), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

– Zucchinigemüse mit Ofenkartoffeln 76
Kastaniendessert 168
Kerbelquark 97
Knollensellerie
– Basensuppe mit Frischkräutern 57
– Basensuppe mit Thymian 58
– Kalbsteak mit Sellerie-püree 114
– Rinderroulade mit Majoransauce 161
– Sellerie-Basensuppe 52
Kressequark 122
Kürbis
– Kalbsschnitzel mit Kürbisgemüse 87
– Kartoffellaibchen mit Kürbisgemüse 150
– Kürbis-Basensuppe mit Ingwer 140
– Rinderfiletstreifen mit Kürbispüree 164
Kürbiskernaufstrich 131

L
Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
Linomel-Sanddorn-Joghurt 135

M
Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
Mandel-Walnuss-Aufstrich 130
Mangold
– Bachforellenfilets 85
– Fenchel-Mangold-Salat 139
– Gebratenes Zanderfilet 83
– Grünkernnocken mit Mangold 154
– Hühnerbrustfilet im Mangoldbett 87
– Nudelauflauf mit buntem Gemüse 155
– Thymian-Lammfilet und Mangold-Wurzelgemüse 162
Maroniaufstrich 131
Mediterraner Gemüsesalat 137
Milchsuppe 56
Minze-Energy-Drink 209
Mohn-Cupcake mit Weinschaum 172
Mousse au Chocolat 167

N
Nudel-Tofu-Auflauf 69
Nudelauflauf mit buntem Gemüse 155

O
Öl-Quark-Aufstrich 96
Öl-Quark-Kräuter-Aufstrich 130
Orangen-Soufflé 176

P
Papaya-Aufstrich 181
Pastinake
– Felchenfilet auf Tomatenconcassée 159
– Gemüse-Basensuppe 53
Pellkartoffeln mit Salz und Butter 62
Pikante Kartoffelpizza 147
Polenta
– Polenta mit Zucchini 61
– Polentaknödel mit Gartengemüse und Kerbelsauce 72
– Polentaring mit Fenchel Milanese 145
– Polentaschnitten 99
Putenbrustaufstrich 183

Q
Quark
– Quark mit Dill 123
– Quark mit Majoran 123
– Quark mit Sauerampfer 121

R
Ravioli mit Quarkfüllung und Spinat 149
Rindfleisch
– Rinderfiletstreifen mit Kürbispüree 164
– Rinderroulade mit Majoransauce 161
Rote-Bete-Aufstrich 132

S
Safranrisotto mit Schafskäse 208
Schafsquark-Aufstrich 46, 96
Seebarsch auf Gemüse 213
Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse 109
Seezungenfilet in Estragonsauce 158
Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
Sellerie-Basensuppe 52
Sesam-Vitamin-Aufstrich 95
Spargelsuppe 57
Spinat
– Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156
– Hechtsoufflé mit Spinatgemüse 111
– Kartoffel-Spinat-Auflauf 101
– Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
– Ravioli mit Quarkfüllung und Spinat 149
– Spinat-Basensuppe 58
Stangensellerie-Basensuppe 54

T
Thymian-Lammfilet und Mangold-Wurzelgemüse 162
Tiramisu 175
Tofu
– Nudel-Tofu-Auflauf 69
– Tofu-Bällchen im Gemüsebett 73
– Tofu-Oliven-Aufstrich 132
– Tofuschnitzel mit Karotten 62
Tomate
– Buchweizen mit Tomatensauce 100
– Hirsotto mit Schafskäse 150
– Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
– Pikante Kartoffelpizza 147
– Tomate mit Schafsmozzarella 212
– Tomaten-Basensuppe 140

U
Überbackene Maistortillas 106

V
Vanilledessert 170
Vanilleparfait mit Himbeeren 177
Vitamin-Aufstrich 47

W
Walnusscreme 177
Warmer Brei aus Amaranthmehl 97
Weincreme 168
Wildlachstartar 183
Würziger Kräuterquark 182

Z
Zitronencreme 169
Zucchini
– Buchweizen mit Zucchini-Champignon-Ragout 146
– Hirsotto mit Schafskäse 150
– Hühnchengeschnetzeltes 86
– Kartoffel-Reibekuchen mit Zucchini-Karotten-Gemüse 107
– Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
– Polenta mit Zucchini 61
– Überbackene Maistortillas 106
– Zucchinigemüse mit Kartoffeln 68
– Zucchinigemüse mit Ofenkartoffeln 76

Rauch/Mayr. Die neue Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr (ISBN 9783830469292), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Stichwortverzeichnis

A
Abendessen 32, 41, 204
Alkohol 189
Aufstrichfette 30

B
Bakterienflora 199
Ballaststoffe 190, 198
Bandscheibenschäden 13
Basenpulver 32
Basenräuber 202
Basensuppe 23, 40
Bauchformen 16
Bluthochdruck 14
Braten
– Fisch 78
– Fleisch 113
Brei 22
Butter 30

D
Dämpfen
– Fisch 78
– Gemüse 66
Diaminoxidase 34
Dinkelfladen 18, 38
Dünsten
– Fisch 78
– Gemüse 66

E
Ei 196
Eiweiß, tierisches 196
Eiweißprodukte, tierische 25
Ernährung
– basenüberschüssige 203
– Faktoren 193
– gesunde 190
Ernährungs-Tipps 188
Essen, fettes 188
Essgewohnheiten, falsche 191
Esskultur 191

F
Fäulnis 188
Fehlhaltung 13
Fette 29
– erhitzen 31
– naturbelassene 31, 197
Fisch 28, 196
– filetieren 79
Fischsud 79
Fischzubereitung 78
Fleisch 28, 196
– Garmethoden 112
Flüssigkeitstag 205
Foliensack 112
Fruchtsaft 187, 198
Fruchtzuckerunverträglichkeit 33
Fruktoseintoleranz 33

G
Garen, Gemüse 66
Gartenkräuter 152
Gärung 187
Geflügel 25
Gemüse 66, 196
Gemüsebrühe 22, 39
Getränke 198
Getreide 197
Getreideflockenbrei 22, 39
Gewürze 24, 198
Gicht 13
Glutenunverträglichkeit 35
Grillen
– Fisch 78
– Fleisch 113

H
Haferflocken 197
Haferflockenbrei 22
Haltungsformen 16
Hauptgerichte 40
Herz-Kreislauf-Störungen 14
Histaminintoleranz 34
Hunger 19, 41, 192

K
Kaffee 188, 198
Kalbfleisch 25
Kartoffel 67
Kauen, gründliches 191
Kauschulung 18
Krankheitsvorsorge 13
Kräuter 24, 152, 198
– trocknen 152
Kräuterpesto 152
Kräutertee 22, 38 – 39, 48, 198
Kuhmilch-Unverträglichkeit 196
Kursemmel 18, 38

L
Laktoseintoleranz 21, 33
Lebensbedingungen 192
Leinöl 30
Leinsamentee 198
Linolensäure 30

M
MAD 18
– Dauer 15
– Eignung 12
– Entwicklung 11
– Gemüsesorten 67
– Gründe 13
– Lebensmittel, ungünstige 32
– Nahrungsauswahl 21, 23
– Stufen 14
– Tagesplan 20
MAD-Genuss-Wochenende 204
Magen- und Darmstörungen 13
Mahlzeiten, Anzahl 192
Mais 197
Mayr-Arzt 14
Mayr-Esskultur 18
Mayr-Heilprinzipien 11
Mayr-Küche, moderne 12
Mayr-Kur 12
Medikament 189
Meersalz 24
Milch 21, 38, 194
Milch-Semmel-Kur 12
Milchzuckerunverträglichkeit 21, 33
Mittagessen 40
Monotonie 19

N
Nahrung, warme 205
Nahrungsaufnahme 192
Nahrungsfette 29
Nahrungsmenge 191
Nahrungsmittel
– basenüberschüssige 201
– Wertigkeit 193, 195
Nahrungsmittelunverträglichkeit 33
Nüsse 197

O
Obst 187, 189, 197, 204
Öle
– kalt gepresste 31
– naturbelassene 31
Omega-3-Fettsäuren 28, 30, 197

P
Pesto 153

Q
Quark 21, 39, 194

R
Rheuma 13
Rindfleisch 25
Rohgemüse 187
Rohkost 187, 193, 201, 205

S
Salat 205
Salz 24
Säure-Basen-Haushalt 199
Säureerzeuger 201
Säurespender 201
Schweinefleisch 188, 196
Snack 189
Störungen, psychosomatische 14
Substanzen, lebendige 198
Sutoxine 188

T
Tiefkühlkost 196
Transfettsäuren 31
Trennkost 40

U
Übergewicht 13
Übersäuerung 200

V
Verdauung 10
Verdauungsbeschwerden 18
Verdauungskraft 191
Verdauungsorgane 12, 191
Verfassung, seelische 193
Vollkornprodukte 190
Vollkost, leichte 10
Vollsalz 24
Vollwertkost 197

W
Wasser 22, 198
Wein 189
Wirbelsäulenschäden 13
Wok 29
Wurzelgemüse 23

Z
Zersetzungsvorgänge 187
Zöliakie 35
Zucker 188
Zwischenmahlzeit 189

Rauch/Mayr. Die neue Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr (ISBN 9783830469292), © 2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Rauch / Mayr

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Die Aufbaukur für Ihren Darm

224 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr