

John McDougall

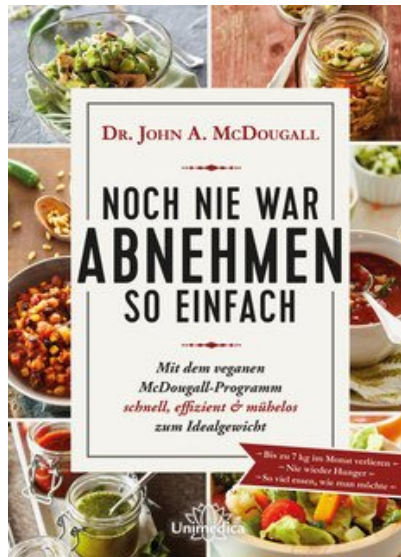
Noch nie war Abnehmen so einfach

Extrait du livre

[Noch nie war Abnehmen so einfach](#)

de [John McDougall](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b22818>

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

<https://www.editions-narayana.fr>



Inhalt



	Danksagungen	ix
KAPITEL 1	Nie wieder hungern – und nie wieder dick sein	1
KAPITEL 2	Die Macht des Hungertriebs	16
KAPITEL 3	Nur Kohlenhydrate machen satt	30
KAPITEL 4	Das Fett, das Sie essen, landet direkt auf Ihren Hüften!	44
KAPITEL 5	Kalorienarme Ernährung und Insulinkontrolle: Das Fundament einer dauerhaften, mühelosen Gewichtskontrolle	56
KAPITEL 6	Das McDougall-Programm für maximale Gewichtsreduktion: Die Ernährung	68
KAPITEL 7	Frauen nehmen langsamer ab als Männer	92
KAPITEL 8	Übergewicht ist heilbar	102
KAPITEL 9	Ein Trainingsprogramm, mit dem man leben kann	112
KAPITEL 10	Was haben Alkohol und Kaffee mit Ihrem Gewicht zu tun?	130

KAPITEL 11	Wie bekommt man negative Emotionen in den Griff?	138
KAPITEL 12	So gewöhnt man sich an ein gesünderes Leben	146
KAPITEL 13	Schönheit und Gesundheit	168
KAPITEL 14	Essen gehen nach dem McDougall-Prinzip	186
KAPITEL 15	Einkauf und Zubereitung von Gerichten im Rahmen des McDougall-Programms für maximale Gewichtsreduktion	200
KAPITEL 16	Rezepte zum McDougall-Programm für maximale Gewichtsreduktion	222
	Sehr kalorienarme grüne und gelbe Gemüse & Salate	226
	Kalorienarme Dressings, Dips & Saucen	248
	Rezepte fürs Frühstück	258
	Rezepte für Suppen	266
	Rezepte für Salate	282
	Rezepte für Hauptgerichte	296
ANHANG	Über den Autor	334
	Referenzen	336
	Index	360

Rezepte



Sehr kalorienarme grüne und gelbe Gemüse & Salate 226

Rohkostsalat »Quer durch den Garten«	228	Gurken-Brunnenkresse-Salat	238
Spinatsalat	230	Thai-Rohkostsalat	238
Gurkensalat mit Korianderkraut	230	Gemischter Rohkostsalat	239
Bunter Rohkostsalat	231	Bunter Gartensalat	240
Stückiger Rohkostsalat	231	Schneller würziger Krautsalat	241
Bohnensprossensalat	233	Gurkensalat	241
Ein-Minuten-Krautsalat	233	Süßsaurer Salat	242
Zucchiniensalat	234	Krautsalat	243
Yambohnenensalat	234	Orientalischer grüner Salat	244
Spaghettikürbissalat mit Brokkoli	235	Würziger Tomaten-Krautsalat	246
Tomaten-Rohkostsalat	236	Brokkolisalat	246
Spinat-Rohkostsalat	236	Frischer Gartensalat	247

Kalorienarme Dressings, Dips & Saucen 248

Rohkost mit pikanten Dips	250	Estragon-Dressing	254
Frische Salsa	251	Auberginen-Dip	254
»Käse«-Sauce	251	Champignon-Dip	255
Pikanter Kichererbsen-Dip	253	Zitrus-Dressing	256
Erbsen-Guacamole	253	Tomaten-Dressing	256

Kohlenhydratreiche, fettarme Rezepte fürs Frühstück 258

Couscous-Orangen-Müsli	260	Tiefkühl-Kartoffelrösti	262
Süßkartoffel-Powerfrühstück	261	Hirse-Frühstücksplätzchen	263
Frühstücks-Apfelreis	261	Kartoffelrösti	265
Kaltes Frühstücksmüsli	262	Warmes Frühstücksmüsli	265



Tomaten-Dressing 256



Orientalischer grüner Salat 244



Bohnensprossensalat 233



Kartoffelrösti 265



Hirse-Frühstücksplätzchen 263



Erbsen-Guacamole 253



Gerstensuppe mit Gemüse 270



Italienischer Kartoffelsalat 290



Gemischter Sprossensalat 295



Backkartoffeln mit Dijonsenf-Champignon-Sauce 305



Würziges Backgemüse 321



Festtagssuppe 274

Kohlenhydratreiche, fettarme Rezepte für Suppen 266

Süßkartoffelsuppe mit Gemüse	268	Schnelle Minestrone	276
Gemüsesuppe »Quer durch den Garten«	268	Cremige Knoblauchsuppe	276
Gerstensuppe mit Champignons	269	Cremige Spinatsuppe	277
Gerstensuppe mit Gemüse	270	Zwiebelsuppe	278
Grüne Kartoffelsuppe	272	Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis	279
Gemüsesuppe	272	Salat für besondere Anlässe	280
Baja-Suppe	273	Linsensuppe mit Gemüse	281
Festtagssuppe	274		

Kohlenhydratreiche, fettarme Rezepte für Salate 282

Mais-Zucchini-Salat	284	Italienischer Kartoffelsalat	290
Grüner Bohnensalat	284	Getreidesalat	290
Sommerkartoffelsalat	285	Maissalat	292
Wildreissalat	287	Curryreissalat mit Brokkoli	292
Reissalat mit Bohnen	287	Mexikanischer Kartoffelsalat	293
Sabeks Tabouleh	288	Gemischter Sprossensalat	295
Quinoasalat	288	Linsensprossensalat	295
Tostada-Salat	289		

Kohlenhydratreiche, fettarme Rezepte für Hauptgerichte 296

Fünfkornbrei mit Gemüse	298	Schnelle Röstkartoffeln	314
Fünfkornmischung	299	Kichererbsencurry	315
Kartoffel-Reis-Potpourri	299	Mit Currygemüse gefüllte Paprika	316
Wildreis mit Spinat	300	Curry-Tomatensauce	317
Gemüse-Reis-Auflauf	302	Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen	318
Wildreis mit Champignons	303	Tomaten-Gemüse-Sauce	319
Backkartoffeln mit Dijonsenf-Champignon-Sauce	305	Würziges Backgemüse	321
Gebratener Reis	306	Süßsaures Gemüse	322
Kartoffel-Ratatouille	306	Brokkoli-Champignon-Sauce	322
Kartoffelauflauf	307	Kalorienarmer Eintopf	323
Schwarzaugenbohnen	308	Auberginencurry	324
Kartoffel-Potpourri	308	Bohneneintopf mit Kürbis	326
Kartoffel-Kürbis-Schiffchen	310	Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry)	326
Doppelt gebackene Kartoffeln	310	Kichererbseneintopf	327
Italienischer Kichererbseneintopf	311	Mattar Guchi (Erbsen und Champignons mit indischen Gewürzen)	329
Gemüsechili	313	Texanischer Gemüseaufbau	330
Tex-Mex-Kartoffeln	314	Mexikanischer Gemüseintopf	331





Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich zwischen körperlicher Attraktivität und Essen entscheiden. Mit diesem Konflikt schlagen sich die meisten Menschen tagtäglich herum! Schließlich predigen uns die meisten Ärzte, Ernährungsberater und Abnehm-Gurus, dass man nur dann schlank werden kann, wenn man einen seiner elementarsten und stärksten Instinkte bändigt: den Hungertrieb.

Doch dieser Ratschlag ist der sicherste Weg zu einer weiteren erfolglosen Diät. Der Wunsch, seinen eigenen Körper zu mögen und zu verschönern, ist eines unserer natürlichsten und schönsten Bedürfnisse. Jeder Mensch kann etwas für sein Aussehen tun; jeder kann seine ganz persönliche, natürliche Schönheit ausstrahlen. Doch der Drang nach Essen ist noch tiefer in uns verwurzelt als unser Bedürfnis nach Attraktivität; schließlich erhält er uns am Leben. Die Vorstellung, dass diese beiden Grundinstinkte sich nicht miteinander vereinbaren lassen, ist nicht nur falsch, sondern selbstzerstörerisch. Dabei handelt es sich um einen in unserer westlichen Kultur leider weitverbreiteten Irrglauben, der uns frustriert, uns ein schlechtes Gewissen einjagt und außerdem – wie wir später noch sehen werden – dazu beiträgt, dass so viele Menschen es nicht schaffen abzunehmen.

Denn eine Diät, bei der man dauernd Hunger hat, wird niemand lange durchstehen. Dem Hungertod entgehen zu wollen, ist einer unserer mächtigsten Instinkte. Man kann eine Diät nur dann langfristig durchhalten, wenn man sich dabei satt essen darf und trotzdem abnimmt – und zwar bei guter Gesundheit.

Ich weiß genau, was Sie jetzt denken: Zu schön, um wahr zu sein! Denn Sie haben schon so viele schlechte Erfahrungen mit erfolglosen Diäten gemacht, dass Sie glauben, eine Gewichtsabnahme lasse sich nur durch Verzicht erreichen. Denn die meisten Diäten beruhen darauf, Kalorien zu zählen und – natürlich – seine Kalorienaufnahme einzuschränken.

Aber Sie haben auch die Erfahrung gemacht, dass man nicht ewig hungern kann. Irgendwann muss man sich von dieser Zwangsjacke befreien und sich wieder so ernähren wie gewohnt. Doch dann hat man die Pfunde, die man sich unter großen Entbehrungen abgehungert hatte, im Nu wieder auf den Hüften – und zwar viel schneller, als man sie verloren hatte.

Und weil es so schwierig (wenn nicht vielleicht sogar unmöglich) ist, sein Hungergefühl zu unterdrücken, geben viele Menschen irgendwann die Hoffnung

auf ein normales Gewicht auf. Wenn sie dann in meinen Büchern lesen oder in meinen Vorträgen hören, dass man abnehmen und trotzdem so viel essen kann, wie man möchte, trauen sie ihren Augen bzw. Ohren nicht.

Aber genau das ist die Grundlage meines McDougall-Programms für maximale Gewichtsreduktion. Bei meiner Diät *soll* man sogar so viel essen, wie man will – und so oft man will. Und man braucht dabei auch keine Kalorien zu zählen oder komplizierte Berechnungen anzustellen. Sie brauchen nie wieder Ihre Essensportionen zu rationieren, dürfen aus einer großen Vielfalt köstlicher Lebensmittel auswählen – und nehmen trotzdem ab. Sie werden sich großartig fühlen und innerhalb kürzester Zeit auch so aussehen. Hunderttausende von Menschen, die mein Programm praktizierten, haben diese Erfahrung bereits gemacht.

Ihr Dilemma beruht auf Fehlinformationen!

In diesem Buch werde ich immer wieder falsche Informationen und Vorstellungen korrigieren, die Sie bisher an einer dauerhaften Gewichtsabnahme gehindert haben. Leider werden wir von den Massenmedien fast täglich in diesen Irrtümern bestärkt; und wenn man etwas Falsches immer wieder zu hören bekommt, glaubt man irgendwann daran. Hier ein typisches Beispiel für dieses Phänomen: In den Fünfziger-, Sechziger- und Siebzigerjahren hat man uns eingeredet, Rindfleisch sei das gesündeste Lebensmittel, das es gibt. Inzwischen zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Doch auch heute werden uns immer noch viele Irrtümer gepredigt: zum Beispiel, dass Olivenöl gesund ist. Ich bin sicher, dass Sie vom Gesundheitswert dieses Öls überzeugt sind und Zucker für schädlich halten! Doch wenn es ums Abnehmen geht, sind Sie mit diesen Überzeugungen auf dem Holzweg.

Alle Öle bestehen zu 100 Prozent aus Fett; sie verflüssigen sich nur bei Zimmertemperatur. Wie alle anderen Fette enthält Olivenöl neun Kalorien pro Gramm – also mehr als doppelt so viele Kalorien wie Zucker, der nur vier Kalorien pro Gramm hat. Fett ist das kaloriendichteste Lebensmittel, das es gibt!

Wenn wir uns anschauen, wie unser Körper Olivenöl und Zucker verwertet, stellen wir fest, dass Olivenöl sich sogar noch negativer auf das Gewicht auswirkt als Zucker, weil es leichter in Form von Fett im Körper gespeichert wird. Denn für unseren Körper sind alle Fette »Reservebrennstoff«, den er für den Fall speichert, dass Sie irgendwann einmal nicht genügend Kohlenhydrate zu essen haben sollten. Diese Fette lagern sich in dem Fettgewebe ab, das sich hauptsächlich unter der Haut und um Ihre Organe herum befindet. Mit anderen Worten: Fett macht dick. Überschüssiger Zucker dagegen wird in Muskeln und Leber unsichtbar in Form von Glykogen gespeichert oder zum Zweck der Wärmeerzeugung verbrannt.

Wie ich später noch ausführlicher erklären werde, wird Zucker in Ihrem Körper nicht so ohne Weiteres in Fett umgewandelt und wirkt sich daher nicht negativ auf Ihr Gewicht oder Aussehen aus.

Außerdem macht Zucker normalerweise satt, weil er den Kohlenhydratbedarf Ihres Körpers deckt und die Glykogenspeicher wiederauffüllt. Fett dagegen sättigt nicht: Davon isst man immer mehr – und nimmt infolgedessen auch immer weiter zu.

Wenn man die Auswirkungen dieser beiden Nahrungsbausteine untersucht, ergibt sich ein ganz anderes Bild als der Mythos, der von den heutigen Massenmedien propagiert wird: Die Kalorien des Olivenöls werden leicht in Körperfett umgewandelt, ohne den Hunger zu stillen. Deshalb schadet man seiner Figur viel mehr, wenn man sein Brot in Olivenöl tunkt, als wenn man morgens Zucker über seine Frühstücksflocken streut.

Damit will ich nicht sagen, dass Sie Unmengen von Zucker essen sollen (zumal dieser meistens in fettreichen Speisen enthalten ist), sondern nur veranschaulichen, wie leicht man sich falsche Vorstellungen zu eigen macht, die letzten Endes dazu führen, dass man zunimmt. Und wie gesagt: Das ist nur einer der vielen Irrtümer, die eine dauerhafte Gewichtsabnahme nahezu unmöglich machen. Wenn Sie sich von diesen Irrtümern verabschieden und sich stattdessen an das McDougall-Programm für maximale Gewichtsreduktion halten, werden Sie feststellen, dass Abnehmen gar keine so unerreichbare Wunschvorstellung ist, wie Sie bisher vielleicht gedacht hatten. Eigentlich ist es sogar ziemlich einfach!

Das McDougall-Programm: Gut aussehen und ein gutes Leben führen

Das McDougall-Programm für maximale Gewichtsreduktion bietet Ihnen einen wissenschaftlich fundierten Ernährungsplan, bei dem Sie nicht hungern und sich daher auch nicht mit den Folgen des Nahrungsentzugs (Schwäche und Abgeschlagenheit) herumschlagen müssen. Da Ihre Mahlzeiten aus vollwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln bestehen, ist dieses Programm aus ernährungsphysiologischer Sicht sehr ausgewogen. Es funktioniert deshalb so gut, weil es auf den neuesten wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen über Ernährung, Stoffwechsel und den Hungertrieb basiert. Außerdem haben Milliarden von Menschen sich über Jahrmillionen hinweg so ernährt und sind dabei schlank, gesund und kräftig geblieben. Und zufälligerweise bietet das

McDougall-Programm auch noch einen weiteren Vorteil: Sie nehmen dadurch nicht nur ab und werden attraktiver – auch Ihr Gesundheitszustand verbessert sich.

Das McDougall-Programm für maximale Gewichtsreduktion ist ein ganz normaler Ernährungsplan, der sich leicht befolgen lässt – und Ihnen trotzdem ungeheuer viel bringt: Denn wenn Sie sich genau an die Vorgaben halten, wird sich nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre psychische Verfassung von Grund auf verändern. Sie können damit rechnen, bei diesem Programm sechs bis 15 Pfund pro Monat abzunehmen – vor allem, wenn Sie viel Gewicht (mindestens 15 Kilo) loswerden müssen. (Sobald Sie sich Ihrem Normalgewicht annähern, verlangsamt sich die Gewichtsabnahme.) Gleichzeitig werden Sie dadurch vitaler, bekommen wieder einen klaren Kopf, und Ihr Selbstwertgefühl steigt.

In meinen vorigen Büchern *The McDougall Plan* und *The McDougall Program: 12 Days to Dynamic Health* (auf Englisch) habe ich eine stärkebasierte Ernährung mit moderater körperlicher Aktivität als Basis eines lebenslangen Gesundheitsprogramms empfohlen. Diese Kost besteht hauptsächlich aus Vollkorn- und Getreideprodukten und einer Vielfalt an Hülsenfrüchten, Gemüse- und Obstarten. Hunderte wissenschaftlicher Untersuchungen zeigen, dass die häufigsten auf unsere zu reichhaltige westliche Kost zurückzuführenden degenerativen Erkrankungen sich mit so einer Ernährung verhindern bzw. bekämpfen lassen. Außerdem führt dieses Programm bei den meisten übergewichtigen Menschen



Italienischer Kartoffelsalat

Portionen: 4 bis 6 Zubereitungszeit: 20 Minuten Garzeit: 5 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

ZUTATEN

- 5 große rote Kartoffeln, geschrubbt und in etwa 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 225 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 170 g geröstete rote Paprika, gehackt
- 180 ml ölfreies italienisches Dressing
- 1 EL frisches Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in kochendem Wasser 5 Minuten kochen und dann abgießen. Gründlich mit den übrigen Zutaten vermischen. Vor dem Servieren 1 Stunde kalt stellen.

Getreidesalat

Portionen: 4 Zubereitungszeit: 10 Minuten (Das Getreide muss vorgekocht sein)

ZUTATEN

- 3 Tassen vorgekochtes Getreide (siehe Anmerkung)
- 2 mittelgroße Zucchini, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 400 g Tiefkühlmais, aufgetaut
- 60 g Frühlingszwiebel, gehackt
- ½ Handvoll frisches Basilikum, frisches Korianderkraut oder frischer Dill, gehackt
- 80 ml ölfreies Dressing

ZUBEREITUNG

Das Getreide gründlich mit dem Gemüse vermischen, mit dem Dressing übergießen und alle Zutaten nochmals vermischen. Sofort servieren oder für den späteren Gebrauch kalt stellen.

Anmerkung: Als Getreide eignet sich für diesen Salat am besten Gerste, Reis, Hirse und Quinoa.



Mit Currygemüse gefüllte Paprika

Portionen: 6 Zubereitungszeit: 45 Minuten Garzeit: 1 Stunde

ZUTATEN

- | | | | |
|-------|---|------|-----------------------------------|
| 6 | große Paprika,
rot oder grün | ½ TL | Kurkuma |
| 900 g | weiße Kartoffeln, geschält
und in Stücke geschnitten | ½ TL | geriebener frischer Ingwer |
| 30 g | Zwiebel, fein gehackt | 1 EL | frisch gepresster
Zitronensaft |
| 70 g | Brokkoliröschen, fein gehackt | 1 EL | Sojasauce |
| 3 EL | Karotten, fein gehackt | | Frisch gemahlener Pfeffer |
| ¾ TL | Currypulver | | |
| ½ TL | Kreuzkümmelpulver | | |



ZUBEREITUNG

Die oberen Enden der Paprikaschoten abschneiden, die Schoten entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. 10 Minuten über kochendem Wasser dämpfen und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Die Kartoffeln zerdrücken, den Brei mit etwas Kochwasser befeuchten und beiseitestellen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Die Zwiebel ungefähr 3 Minuten in einer kleinen Menge des aufbewahrten Kochwassers glasig dünsten. Brokkoli, Karotten, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer hinzufügen. Die Mischung unter Rühren 3 Minuten weiterkochen und bei Bedarf noch etwas von dem Kartoffelwasser dazugießen. Die Gemüsemischung mit dem Kartoffelbrei verrühren und Zitronensaft, Sojasauce und ein paar Prisen Pfeffer hinzufügen.

Die Paprikaschoten mit der Gemüse-Kartoffel-Mischung füllen, in eine beschichtete Backform legen und 20 Minuten backen. Mit Curry-Tomatensauce (siehe unten) servieren.

Curry-Tomatensauce

Portionen: ERGIBT 4 Portionen Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

ZUTATEN

- 1 Bund Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 785 g passierte Tomaten aus der Dose
- ¼ TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma

ZUBEREITUNG

Etwas Wasser in einen Topf geben. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, und bei mittlerer Hitze unter Rühren ein paar Minuten kochen. Die restlichen Zutaten dazugeben, alles gründlich vermischen und noch 6 bis 7 Minuten kochen lassen, bis die Sauce gut durchgezogen ist. Heiß servieren.

Index



A

Aerobes Training 126

Akne 174

Alkohol 132-134

Aminosäuren 53, 127

Äpfel

Frühstücks-Apfelreis 261

Süßkartoffel-Powerfrühstück 261

Apfelsaft

Estragon-Dressing 254

Frühstücks-Apfelreis 261

Appetit

Appetitzügler 22

und Insulin 63

und Kaffee 134

und körperliche Aktivität 114, 120, 125

und Schwangerschaft 95

Atkins-Diät

 18

Auberginen

Auberginencurry 324

Auberginen-Dip 254

Texanischer Gemüseauflauf 330

Austernpilze

Wildreis mit Champignons 303

B

Ballaststoffe 60-62, 64, 73, 75, 84

Bambussprossen

Gurkensalat 241

Orientalischer grüner Salat 244

Bananen

Süßkartoffel-Powerfrühstück 261

Blattsalat

Orientalischer grüner Salat 244

Blattspinat

Cremige Spinatsuppe 277

Grüne Kartoffelsuppe 272

Italienischer Kichererbseneintopf 311

Kartoffel-Potpourri 308

Kichererbseneintopf 327

Schnelle Minestrone 276

Spinat-Rohkostsalat 236

Spinatsalat 230

Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Wildreis mit Spinat 300

Blumenkohl

Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) 326

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Gemüsesuppe 272

Rohkost mit pikanten Dips 250

Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228

Süßsaures Gemüse 322

Würziges Backgemüse 321

Blutdruck

 98, 116-117, 129

und Kaffee 137

Bohnen, grün

Bohnensprossensalat 233

Frischer Gartensalat 247

Gemischter Rohkostsalat 239

Grüner Bohnensalat 284

Kalorienarmer Eintopf 323

Sommerkartoffelsalat 285

Tostada-Salat 289

Bohnen, schwarz

- Gemüsechili 313
- Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318
- Reissalat mit Bohnen 287

Bohnensprossen

- Wildreis mit Spinat 300

Bohnen, weiß

- Bohneneintopf mit Kürbis 326
- Gemüsechili 313

Brokkoli

- Brokkoli-Champignon-Sauce 322
- Brokkolisalat 246
- Curryreissalat mit Brokkoli 292
- Gemüse-Reis-Auflauf 302
- Mit Currygemüse gefüllte Paprika 316
- Orientalischer grüner Salat 244
- Rohkost mit pikanten Dips 250
- Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228
- Spaghettikürbissalat mit Brokkoli 235
- Süßsaures Gemüse 322

Brunnenkresse

- Bunter Rohkostsalat 231
- Gemischter Sprossensalat 295
- Gurken-Brunnenkresse-Salat 238
- Wildreissalat 287

Bulgur

- Sabeks Tabouleh 288

C**Cannellini-Bohnen**

- Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279
- Gerstensuppe mit Gemüse 270
- Schnelle Minestrone 276

Cellulite 52, 67, 128**Champignons**

- Backkartoffeln mit Dijonsenf-
Champignon-Sauce 305
- Bohnensprossensalat 233

- Brokkoli-Champignon-Sauce 322
- Bunter Rohkostsalat 231
- Champignon-Dip 255
- Festtagssuppe 274
- Gemischter Sprossensalat 295
- Gemüse-Reis-Auflauf 302
- Gerstensuppe mit Champignons 269
- Italienischer Kartoffelsalat 290
- Kartoffel-Potpourri 308
- Kartoffel-Reis-Potpourri 299
- Maissalat 292
- Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
mit indischen Gewürzen) 329
- Spinat-Rohkostsalat 236
- Stückiger Rohkostsalat 231
- Tomaten-Gemüse-Sauce 319
- Wildreis mit Champignons 303
- Wildreis mit Spinat 300
- Würziges Backgemüse 321

Chilischoten

- Reissalat mit Bohnen 287
- Texanischer Gemüseauflauf 330
- Tex-Mex-Kartoffeln 314

Chinakohl

- Orientalischer grüner Salat 244

Couscous

- Couscous-Orangen-Müsli 260

D**Daikon-Rettich**

- Thai-Rohkostsalat 238

Darm 34, 62, 72-73, 79-80, 82, 107
und Koffein 136

Depressionen 40-41, 140-142, 144

Diabetes 64-65, 72, 109

E

Einkaufen 208

Eiweiß 52

Ekzeme 175

Enoki-Pilze

Cremige Spinatsuppe 277

Erbsen

Erbsen-Guacamole 253

Frischer Gartensalat 247

Gemüsesuppe 272

Kichererbsencurry 315

Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
mit indischen Gewürzen) 329

Reissalat mit Bohnen 287

Tostada-Salat 289

F

Fast-Food 196-197

Fisch 12, 36, 49-50, 61, 77

Fruchtsäfte 75-76, 83

Frühlingszwiebeln

Auberginen-Dip 254

Bohnensprossensalat 233

Brokkolisalat 246

Curryreissalat mit Brokkoli 292

Curry-Tomatensauce 317

Doppelt gebackene Kartoffeln 310

Gemischter Sprossensalat 295

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Getreidesalat 290

Gurken-Brunnenkresse-Salat 238

Gurkensalat 241

Krautsalat 243

Linsensprossensalat 295

Mais-Zucchini-Salat 284

Mexikanischer Kartoffelsalat 293

Pikanter Kichererbsen-Dip 253

Quinoasalat 288

Reissalat mit Bohnen 287

Sabeks Tabouleh 288

Salat für besondere Anlässe 280

Sommerkartoffelsalat 285

Tex-Mex-Kartoffeln 314

Thai-Rohkostsalat 238

Wildreis mit Champignons 303

Wildreis mit Spinat 300

Wildreissalat 287

Würziger Tomaten-Krautsalat 246

Zwiebelsuppe 278

G

Gemüse, gemischt

Gebratener Reis 306

Gerste

Fünfkornmischung 299

Gerstensuppe mit Champignons 269

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Getreide

Getreidesalat 290

Grüner Salat

Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228

Tostada-Salat 289

Grünkohl

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Krautsalat 243

Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268

Gurken

Bohnensprossensalat 233

Festtagssuppe 274

Gurken-Brunnenkresse-Salat 238

Gurkensalat 241

Gurkensalat mit Korianderkraut 230

Quinoasalat 288

Rohkost mit pikanten Dips 250

Salat für besondere Anlässe 280

Spinat-Rohkostsalat 236

Stückiger Rohkostsalat 231

Tomaten-Rohkostsalat 236

Würziger Tomaten-Krautsalat 246

H**Haarausfall** 176**Hirse**

Fünfkornmischung 299

Hirse-Frühstücksplätzchen 263

Hunger 34**I****Impotenz** 179**Insulin** 62-65, 84, 106, 121, 133**K****Kaffee** 134, 136-137**Karotten**

Backkartoffeln mit

Dijonsenf-Champignon-Sauce 305

Baja-Suppe 273

Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279

Bunter Gartensalat 240

Festtagssuppe 274

Frischer Gartensalat 247

Gemischter Rohkostsalat 239

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Gemüsesuppe 272

Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Krautsalat 243

Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318

Linsensuppe mit Gemüse 281

Mexikanischer Gemüseintopf 331

Mit Currygemüse gefüllte Paprika 316

Orientalischer grüner Salat 244

Rohkost mit pikanten Dips 250

Schnelle Minestrone 276

Spinat-Rohkostsalat 236

Stückiger Rohkostsalat 231

Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268

Süßsaures Gemüse 322

Thai-Rohkostsalat 238

Würziges Backgemüse 321

Kartoffeln

Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) 326

Backkartoffeln mit

Dijonsenf-Champignon-Sauce 305

Baja-Suppe 273

Cremige Knoblauchsuppe 276

Cremige Spinatsuppe 277

Doppelt gebackene Kartoffeln 310

Festtagssuppe 274

Gemüsesuppe 272

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Grüne Kartoffelsuppe 272

Grüner Bohnensalat 284

Italienischer Kartoffelsalat 290

Kartoffelauflauf 307

Kartoffel-Kürbis-Schiffchen 310

Kartoffel-Potpourri 308

Kartoffel-Ratatouille 306

Kartoffel-Reis-Potpourri 299

Kartoffelrösti 265

»Käse«-Sauce 251

Kichererbsencurry 315

Linsensuppe mit Gemüse 281

Mexikanischer Kartoffelsalat 293

Mit Currygemüse gefüllte Paprika 316

Schnelle Minestrone 276

Schnelle Röstkartoffeln 314

Sommerkartoffelsalat 285

Texanischer Gemüseauflauf 330

Tex-Mex-Kartoffeln 314

Würziges Backgemüse 321

Käse 12, 36, 77, 120**Kichererbsen**

Festtagssuppe 274

Gemüsechili 313

Gurkensalat 241

Italienischer Kichererbseneintopf 311

Kichererbsencurry 315

Kichererbseneintopf 327

Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
mit indischen Gewürzen) 329

Pikanter Kichererbsen-Dip 253

Reissalat mit Bohnen 287

Kidneybohnen

Maissalat 292

Mexikanischer Gemüseintopf 331

Kirschpaprika

Bohnensprossensalat 233

»Käse«-Sauce 251

Linsensprossensalat 295

Spaghettikürbissalat mit Brokkoli 235

Kirschtomaten

Bunter Gartensalat 240

Gemischter Sprossensalat 295

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228

Sommerkartoffelsalat 285

Knoblauch

Cremige Knoblauchsuppe 276

Curry-Tomatensauce 317

Frische Salsa 251

Grüner Bohnensalat 284

Italienischer Kichererbseneintopf 311

Kalorienarmer Eintopf 323

Kartoffelauflauf 307

Kartoffel-Ratatouille 306

Kichererbseneintopf 327

Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318

Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
mit indischen Gewürzen) 329

Mexikanischer Gemüseintopf 331

Salat für besondere Anlässe 280

Süßsaures Gemüse 322

Texanischer Gemüseauflauf 330

Tex-Mex-Kartoffeln 314

Thai-Rohkostsalat 238

Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Zitrus-Dressing 256

Zwiebelsuppe 278

Knochen 22, 54

Koffein 134-137

Kohlenhydrate 33

Gehalt in Lebensmitteln 212

Hunger auf 9

und Emotionen 40

Kopfsalat

Bunter Rohkostsalat 231

Koriander

Erbsen-Guacamole 253

Korianderkraut

Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) 326

Auberginencurry 324

Auberginen-Dip 254

Baja-Suppe 273

Frische Salsa 251

Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268

Gurkensalat mit Korianderkraut 230

Kartoffelrösti 265

Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318

Linsensprossensalat 295

Mexikanischer Kartoffelsalat 293

Salat für besondere Anlässe 280

Texanischer Gemüseauflauf 330

Tex-Mex-Kartoffeln 314

Zitrus-Dressing 256

Krafttraining

Vorteile 127

Kraut(salat)

Ein-Minuten-Krautsalat 233

Schneller würziger Krautsalat 241

Krebs

Brustkrebs 183

Prostatakrebs 180

vermeiden 65

L**Langkornreis**

- Schnelle Minestrone 276
- Wildreis mit Spinat 300

Lauch

- Brokkoli-Champignon-Sauce 322
- Champignon-Dip 255
- Grüne Kartoffelsuppe 272
- Texanischer Gemüseauflauf 330
- Zwiebelsuppe 278

Linolsäure 51**Linsen**

- Linsensuppe mit Gemüse 281

Linsensprossen

- Linsensprossensalat 295

M**Mais**

- Baja-Suppe 273
- Bohneneintopf mit Kürbis 326
- Gemischter Rohkostsalat 239
- Gemüsechili 313
- Gemüsesuppe 272
- Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268
- Getreidesalat 290
- Italienischer Kichererbseneintopf 311
- Kalorienarmer Eintopf 323
- Kartoffel-Reis-Potpourri 299
- Kartoffelrösti 265
- Maissalat 292
- Mais-Zucchini-Salat 284
- Mexikanischer Gemüseeintopf 331
- Mexikanischer Kartoffelsalat 293
- Reissalat mit Bohnen 287
- Salat für besondere Anlässe 280
- Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268
- Tex-Mex-Kartoffeln 314
- Tomaten-Rohkostsalat 236
- Tostada-Salat 289

- Wildreissalat 287

Menstruation 41, 182**Minze**

- Sabeks Tabouleh 288

Mungbohnenprossen

- Bohnensprossensalat 233
- Orientalischer grüner Salat 244
- Thai-Rohkostsalat 238

N**Naturreis**

- Curryreissalat mit Brokkoli 292
- Frühstücks-Apfelreis 261
- Fünfkornmischung 299
- Gebratener Reis 306
- Gemüse-Reis-Auflauf 302
- Kartoffel-Reis-Potpourri 299
- Reissalat mit Bohnen 287

O**Orangen**

- Couscous-Orangen-Müsli 260
- Spinatsalat 230
- Zitrus-Dressing 256

P**Paprika**

- Auberginencurry 324
- Backkartoffeln mit
 - Dijonsenf-Champignon-Sauce 305
- Baja-Suppe 273
- Bohnensprossensalat 233
- Bunter Rohkostsalat 231
- Festtagssuppe 274
- Frischer Gartensalat 247
- Fünfkornbrei mit Gemüse 298
- Gemischter Rohkostsalat 239
- Gemüsechili 313
- Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268

Paprika...

- Italienischer Kichererbseneintopf 311
- Kalorienarmer Eintopf 323
- Kartoffel-Ratatouille 306
- Kartoffel-Reis-Potpourri 299
- Kartoffelrösti 265
- Kichererbsencurry 315
- Krautsalat 243
- Linsensprossensalat 295
- Maissalat 292
- Mexikanischer Gemüseintopf 331
- Mit Currygemüse gefüllte Paprika 316
- Quinoasalat 288
- Reissalat mit Bohnen 287
- Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228
- Salat für besondere Anlässe 280
- Stückiger Rohkostsalat 231
- Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268
- Süßsaures Gemüse 322
- Texanischer Gemüseauflauf 330
- Tomaten-Gemüse-Sauce 319
- Tostada-Salat 289
- Würziger Tomaten-Krautsalat 246
- Yambohnsalat 234

Paprika, geröstet

- Brokkolisalat 246
- Italienischer Kartoffelsalat 290

Petersilie

- Doppelt gebackene Kartoffeln 310
- Festtagsuppe 274
- Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268
- Kartoffel-Ratatouille 306
- Linsensprossensalat 295
- Reissalat mit Bohnen 287
- Sabeks Tabouleh 288
- Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Pflaumentomaten

- Texanischer Gemüseauflauf 330

Pintobohnen

- Bohneneintopf mit Kürbis 326
- Gemüsechili 313
- Tex-Mex-Kartoffeln 314

Q**Quinoa**

- Quinoasalat 288

R**Radieschen**

- Bunter Gartensalat 240
- Mais-Zucchini-Salat 284
- Zucchini-salat 234

Rauchen 117

- aufhören 163

Riesenkürbis

- Kartoffel-Kürbis-Schiffchen 310

Roggen

- Fünfkornmischung 299

Römersalat

- Bunter Gartensalat 240
- Bunter Rohkostsalat 231
- Sabeks Tabouleh 288

Rosenkohl

- Sommerkartoffelsalat 285

Rosinen

- Couscous-Orangen-Müsli 260

Rotkohl

- Bunter Gartensalat 240
- Krautsalat 243

S

- Salz 175, 189, 191, 196-197, 218-220

Sättigungsprozess 58**Schönheit 170****Schwangerschaft 95-98, 143**

Schwarzaugenbohnen

Schwarzaugenbohnen 308

Sellerie

Baja-Suppe 273

Bohnensprossensalat 233

Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279

Gemischter Sprossensalat 295

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Gemüsesuppe 272

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318

Linsensprossensalat 295

Linsensuppe mit Gemüse 281

Mexikanischer Gemüseeintopf 331

Orientalischer grüner Salat 244

Reissalat mit Bohnen 287

Rohkost mit pikanten Dips 250

Salat für besondere Anlässe 280

Schnelle Minestrone 276

Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268

Texanischer Gemüseauflauf 330

Wildreis mit Champignons 303

Sexualität

der Frau 182

des Mannes 179

Shiitake-Pilze

Wildreis mit Champignons 303

Sommerkürbis

Frischer Gartensalat 247

Fünfkornbrei mit Gemüse 298

Gemüsechili 313

Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268

Kalorienarmer Eintopf 323

Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228

Stückiger Rohkostsalat 231

Zucchini-salat 234

Spaghettikürbis

Spaghettikürbissalat mit Brokkoli 235

Spargel

Kartoffel-Potpourri 308

Speiserübe

Bunter Gartensalat 240

Sprossen

Gemischter Sprossensalat 295

Süßkartoffeln

Süßkartoffel-Powerfrühstück 261

Süßkartoffelsuppe mit Gemüse 268

T**Tierische Fette** 48, 117**Tierische Nahrungsmittel**

Verzicht 71

Tomaten

Auberginencurry 324

Baja-Suppe 273

Festtagssuppe 274

Gemüsesuppe 272

Kartoffel-Ratatouille 306

Kichererbseneintopf 327

Maissalat 292

Mexikanischer Kartoffelsalat 293

Spinat-Rohkostsalat 236

Stückiger Rohkostsalat 231

Tomaten-Rohkostsalat 236

Wildreissalat 287

Würziger Tomaten-Krautsalat 246

Yambohnen-salat 234

Tomaten, Dose

Bohneneintopf mit Kürbis 326

Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279

Curry-Tomatensauce 317

Frische Salsa 251

Gemüsechili 313

Italienischer Kichererbseneintopf 311

Kalorienarmer Eintopf 323

Kartoffelauflauf 307

Tomaten, Dose...

Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
mit indischen Gewürzen) 329

Schnelle Minestrone 276

Süßsaures Gemüse 322

Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Tomatenpüree

Festtagssuppe 274

Tomatensaft

Kichererbseneintopf 327

Salat für besondere Anlässe 280

Tomaten-Dressing 256

Tomatensauce

Fünfkornbrei mit Gemüse 298

Italienischer Kichererbseneintopf 311

Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Trockenfrüchte 76, 88

W**Wasserkastanien**

Tomaten-Rohkostsalat 236

Weintrauben

Süßsaurer Salat 242

Weißer Rübe

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Weißkohl

Baja-Suppe 273

Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279

Gerstensuppe mit Champignons 269

Thai-Rohkostsalat 238

Würziger Tomaten-Krautsalat 246

Weizen

Fünfkornmischung 299

Wildreis

Wildreis mit Champignons 303

Wildreis mit Spinat 300

Wildreissalat 287

Winterendivie

Gerstensuppe mit Gemüse 270

Winterkürbis

Bohneneintopf mit Kürbis 326

Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279

Kichererbseneintopf 327

Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318

Y**Yambohne**

Bunter Gartensalat 240

Frischer Gartensalat 247

Salat für besondere Anlässe 280

Süßsaurer Salat 242

Yambohnsalat 234

Z**Zucchini**

Bunter Gartensalat 240

Bunter Rohkostsalat 231

Cremige Spinatsuppe 277

Frischer Gartensalat 247

Fünfkornbrei mit Gemüse 298

Gemischter Rohkostsalat 239

Gemüsechili 313

Gemüse-Reis-Auflauf 302

Gemüsesuppe 272

Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268

Getreidesalat 290

Kalorienarmer Eintopf 323

Kartoffel-Ratatouille 306

Mais-Zucchini-Salat 284

Mexikanischer Gemüseintopf 331

Rohkost mit pikanten Dips 250

Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228

Salat für besondere Anlässe 280

Schnelle Minestrone 276

Sommerkartoffelsalat 285

Stückiger Rohkostsalat 231

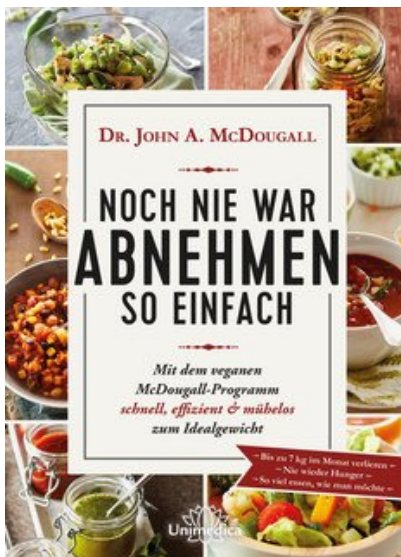
Süßsaures Gemüse 322

Texanischer Gemüseauflauf 330

Tomaten-Gemüse-Sauce 319

Tomaten-Rohkostsalat 236

- Tostada-Salat 289
Würziges Backgemüse 321
Zucchini-salat 234
Zucker 3-4, 36-37, 64, 133, 136
Zuckerschoten
Orientalischer grüner Salat 244
Rohkostsalat »Quer durch den Garten« 228
Zwiebeln
Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) 326
Auberginencurry 324
Backkartoffeln mit
 Dijonsenf-Champignon-Sauce 305
Baja-Suppe 273
Bohneneintopf mit Kürbis 326
Bohnensuppe mit Kohl und Kürbis 279
Cremige Knoblauchsuppe 276
Cremige Spinatsuppe 277
Festtagssuppe 274
Fünfkornbrei mit Gemüse 298
Gemischter Rohkostsalat 239
Gemüsechili 313
Gemüsesuppe 272
Gemüsesuppe »Quer durch den Garten« 268
Gerstensuppe mit Champignons 269
Gerstensuppe mit Gemüse 270
Grüne Kartoffelsuppe 272
Italienischer Kartoffelsalat 290
Italienischer Kichererbseintopf 311
Kalorienarmer Eintopf 323
Kartoffelauflauf 307
Kartoffel-Potpourri 308
Kartoffel-Ratatouille 306
Kartoffel-Reis-Potpourri 299
Kartoffelrösti 265
Kichererbseencurry 315
Kichererbseintopf 327
Kürbiseintopf mit schwarzen Bohnen 318
Maissalat 292
Mattar Guchi (Erbsen und Champignons
 mit indischen Gewürzen) 329
Mexikanischer Gemüseintopf 331
Mit Currygemüse gefüllte Paprika 316
Salat für besondere Anlässe 280
Schnelle Minestrone 276
Spinatsalat 230
Süßsaures Gemüse 322
Texanischer Gemüseauflauf 330
Tex-Mex-Kartoffeln 314
Tomaten-Gemüse-Sauce 319
Wildreis mit Champignons 303
Würziges Backgemüse 321
Yambohnen-salat 234
Zwiebelsuppe 278



John McDougall

[Noch nie war Abnehmen so einfach](#)

Mit dem veganen McDougall- Programm schnell, effizient und mühelos zum Idealgewicht- Bis zu 7 kg im Monat verlieren-Nie wieder Hunger- So viel essen, wie man möchte

416 pages, relié
sera disponible en 2018



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