

Rauch / Mayr

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Leseprobe

[Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr](#)

von [Rauch / Mayr](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18359>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Apfelschalengertränk 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
- Gofiofrei 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 Cointreaue Erdbeeren 214

D

Dinkelbrötchen 43

Dinkelfladen 44

E

Erfrischungsgetränk 207

F

Felchenfilet auf Tomatenconçassée 159

Fenchel

- Blattsalat mit Fenchel 209
- Fenchel-Basensuppe 56
- Fenchel-Mangold-Salat 139
- Fencheleintopf 70
- Hühnchen-Fenchel-Wok 119
- Kartoffeln mit Fenchelgemüse 63
- Nudelaufstrich mit buntem Gemüse 155
- Polentaring mit Fenchel Milanese 145
- Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse 109
- Feta-Aufstrich mit Kerbel 182

Fisch

- Bachforellenfilets 85
- Felchenfilet auf Tomatenconçassée 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

– Gofiofrei 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 Kalbschulter 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-Aufstrich

101

– Kartoffelauflauf 63

– Kartoffelgratin mit

Mozzarella 70

– Kartoffellaibchen mit

Kürbisgemüse 150

– Kartoffeln mit Fenchel-

gemüse 63

– Knusprige Kartoffellaibchen

mit Minzesauce 65

– Ofenkartoffeln mit

Gemüseletscho 104

– Pellkartoffeln mit Salz und

Butter 62

– Pikante Kartoffelpizza 147

– Zucchini gemüse mit

Kartoffeln 68

- ZucchiniGemüse mit Ofenkartoffeln 76
- Kastaniendessert 168
- Kerbelquark 97
- Knollensellerie**
- Basensuppe mit Frischkräutern 57
- Basensuppe mit Thymian 58
- Kalbsteak mit Selleriepüree 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
- Nudelaufstrich 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
- Nudelaufstrich 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
- Schafsqquark-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

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
– trocken 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
Nahrungsmittelenverträglichkeit 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 Ableitungsdiet nach F.X. Mayr](#)

Die Aufbaukur für Ihren Darm

224 Seiten, kart.
erschienen 2015



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