Stichwortregister

A
Ahornsirup 28
Allergie 10
Asafoetida 28

B
Basisbrei 32
Bauchschmerzen 11
Baukastenprinzip 15, 23
Beschwerdefreiheit 15
Beschwerden 10
Blähungen 12
Buchweizen 66

D
Dauerkostplan 19
Durchfall 11, 12

E
Eier 58
Elimination 15
Eliminationsdiät 21
Entzündungen 22
Enzymdefekt 11

F
FODMAP
– Folgen 12
– Konzept 12
– Phasen 14
Fruchtsaft 30
Fruktose 10
Fruktose-Test 111
Fruktoseintoleranz 10

G
Gasbildung 12
Gelbe Liste 104
Gemüsebrühe 28
Getränke 30

H
Hafer 44
Hanf 77
Hanföl 28
Hanfsamen 28

I
Immunsystem 10
Intoleranz 11

J
Juckreiz 11

K
Kartoffel 92
Kokosöl 28

L
Laktose-Test 112
Laktoseintoleranz 11, 52
Leinöl 28
Liste, gelbe 104
Liste, rote 107

M
Milchalternativen 52

N
Nullplan 16

O
Oligosaccharide-Test 113
Omega-3-Fettsäuren 28

P
Phase 1 21
Polyole-Test 114

R
Rote Liste 107
Rötungen 11

S
Schmerzen 12
Selbst gemachte Hafermilch 44
Snacken 31
Superfoods 98

T
Tagesenergiebedarf 22
Tagesplan
– Fleisch und Fisch 29
– vegetarisch 29
Teffmehl 32
Test-Anleitung 110
Testphase 16

U
Unverträglichkeit 10

V
vegan 30
Vorratsschrank
– Fleisch und Fisch 29
– vegetarisch 29

W
Weizen 32, 66

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Rezeptregister

A
Auberginen-Lasagne 68

B
Basisbrei 33
Basisbrei mit Brombeeren und Hanfsamen 50
Basis-Porridge mit Bananen 91
Basis-Porridge mit Maronen 44
Basis-Porridge mit Papaya und Mandarine 53
Biskuit 64
Blumenkohl-Steak mit Rosmarin-Kartoffeln 99
Buchweizen-Nuss-Müsli 66

C
Chiasamen-Gel mit Nüssen 59
Cremiger Joghurt-Reis 93

E
Erdbeer-Walnuss-Spinat-Salat 78
Erdnuss-Curry 67

F
Fenchelcremesuppe 76
Frühstücks-Bratkartoffeln 56

G
Gebackene Salami 65
Gemüse-Eintopf 85
Gemüse-Paella 75
Gemüsepuffer mit Tomatensalsa 83
Gemüse-Wraps mit Käse 72
Gratiniertes Wintergemüse mit Rosenkohl und Kohlrabi 90

H
Hafer-Reis-Pancakes 47
Haferwaffeln mit Himbeeren 71
Hanf-Smoothie 77
Hirse-Buchweizen-Gemüsepfanne 82
Hirsepfanne mit Joghurtsauce 86

K
Kaiserschmarrn 61
Karotten-Kokos-Suppe 53
Karotten-Pastinaken-Cremesuppe 88
Kartoffelbrei 52
Kartoffelgratin mit Rosmarin 48
Kartoffeln mit Leinöl-Quark 78
Kartoffelsuppe 92
Käse-Omelett 58
Kleine Karotten-Frikadellen mit Kartoffelstampf 54
Kokosplätzchen 85
Koreanische Nudeln 73
Kürbisfrikadellen mit Joghurt 42

L
Leinsamenbrötchen mit Schokoaufstrich 74

M
Mandarinen-Hirse-Frühstück 79
Mangold-Reispfanne 84
Mariniertes Rindfleisch mit Brokkoliröschen und Kartoffelpuffer 45
Mexikanische Tortillas mit Tofu 95
Mini-Auberginen-Pizza 96
Mini-Käse-Frittata 100

O
Ofenkartoffeln mit Radieschen-Kräuterquark 59
Ofenkürbis mit körnigem Frischkäse 46

P
Pikanter Hackfleisch-Pfannkuchen 65
Polenta als Beilage 69

Q
Quinoa-Hack-Pfanne 49
Quinoa-Pfanne mit Tofu 80

R
Reisnudelsalat mit Parmaschinken 51
Reispfanne 43
Rote-Bete-Buchweizen-Risotto 63
Rührei mit Speck 61
Rührei mit Spinat und Cheddar 83

S
Saftiger Schokoladenkuchen 41
Sanddorn-Quarkspeise 98
Schweineschnitzel mit grüner Soße und Pellkartoffeln 57
Schweizer Rösti 60
Selbst gemachte Hafermilch 31
Spinat-Omelett 91

Z
Zucchini-Omelett 87

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag