Rezeptverzeichnis

A

Amaranth, gepopptes 94
Apfelbrei, basischer 96
Apfel-Curry-Sauce 122
Apfel-Kokos-Smoothie 90
Auberginenlasagne 120
Auberginenröllchen 106
Auberginenspaghetti mit Tomatensauce 107
Avocadomaske 140
Avocado to snack 125

B

Basenbad 85
Basenpüree 90
Beerenmüsli 91
Beerenpudding 94
Birnen-Sellerie-Smoothie 89
Blumenkohl, gebackener 104
Brokkoli-Bohnen-Pfanne 104
Buchweizenbratlinge 117
Buchweizenbrot 96
Buchweizenbrötchen 82
Buchweizenmüsli (gekeimt) 91
Buchweizenmüsli (ungekeimt) 92
Buchweizenpfannkuchen 114

C

Champignons auf Auberginenmus 106
Champignons auf Feldsalat 101
Champignons, gefüllte 123
Chia-Samen-Pudding 94
Chicoréesalat 102

D

Do-it-yourself-Deo 143

E

Eis 70
Erdbeersalat 102
Erdmandelmüsli 95

F

Feigenmarmelade 97
Feldsalat, fruchtiger 102
Früchte-Amaranth-Müsli 92

G

Gemüsecreme, pikante 97
Gemüsefrikadellen 119
Gemüse-Pilz-Pfanne 115
Gemüsesuppe 99
Gerste-Hanf-Smoothie 89
Grüner Smoothie 90

H

Hirse-Buchweizen-Müsli 95
Hirsecurry 122
Hirsekugeln, süße 125
Hirsepfannkuchen 123

K

Kartoffel-Brokkoli-Pfanne 111
Kartoffel-Gemüse-Platte 111
Kartoffeln mit Pesto 112
Kartoffelpuffer 118
Kartoffelpüree mit Champignons 110
Kichererbsenbällchen mit Avocado-Dip 119
Kichererbsensalat 100
Kiwi-Smoothie 89
Kokoskugeln 72
Konjaknudeln mit Tomatensauce 115

L

Lieblingssmoothie 62
Low-Carb-Cracker 29

M

Mandelmilch 39
Mandelmüsli 94
Mangocreme 122
Mangomüsli 90
Matcha 55
Matcha Latte 59
Möhrensuppe 99
Muffins 125

O

Obstsalat mit Nussmus 94
Ofenkartoffel, gefüllte 112
Overnight Oats, basische 42

P

Paprika, gefüllte, mit Hirse 120
Paprika, gefüllte, mit Quinoa 107
Paprika-Kartoffel-Suppe 100
Pellkartoffeln mit Avocadocreme 110
Pommes, basische, mit Ofengemüse und Avocadocreme 109
Pommes mit Guacamole und gedünstetem Gemüse 114

Q

Querbeetsalat 102

R

Ratatouille 105
Reinigung von Obst und Gemüse 51

S

Salat im Glas 46
Salat to snack 125
Spinat-Apfel-Smoothie 89
Süßkartoffelbratlinge 118
Süßkartoffeltoast 57

T

Tomaten 101

W

Wildkräutersmoothie 16

Z

Zinnkrauttee 141
Zucchini-Paprika-Gemüse 105

aus: Kleinert, Meine Basenernährung (ISBN 9783432106052) © TRIAS Verlag

Sachverzeichnis

A

Acai-Beeren 76
Achtsamkeitstraining 84
Ackerschachtelhalm 141
Alkohol 21
Aloe Vera 133, 145
Anti-Aging 130, 139
Antibiotika 20
Antriebsschwäche 12
Avocado 138

B

Banane 139
Basenbäder 49, 83, 85, 135
Basenreiche Lebensmittel 55
Basensalz 83, 135
Basentabelle 19
Basische Körperpflege 48
Basische Mineralien 15
Basische Vorräte 52
Bewegung 47
Bindegewebe 14, 35, 134, 141
Bockshornkleesamen 138
Brennnessel 63, 74
Brokkoli 73
Brotaufstrich 58
Buchweizen 82
Buchweizenbrot 56, 96
Buchweizenkeimlinge 82

C

Cellulite 12, 35, 134
Chia-Samen 76, 94
Chips 70
Chrom 33

D

Darmflora 12
Deo 142
Detoxwasser 58

E

Einkauf 50
Eiweiße 24, 28
Energieriegel 44, 65, 72
Entgiftung 131
Entmineralisierung 16
Entspannungsbad 142
Erdmandeln 58
Essener Brot 56

F

Fast Food 15, 19, 33
Fette 24

G

Gärgetränke 133
Gehmeditation 86
Gerstengras 74
Gerstengraspulver 45
Geschmacksverstärker 54
Gewichtsabnahme 135
Gewürze 24, 63, 87
Ghee 64, 77
Glutenfreie Pflanzen 26, 41, 64
Goji-Beeren 76
Gomasio (Sesamsalz) 87

H

Haarausfall 138
Hagebutte 74
Hanfsamen 61
Hautprobleme 130
Heilerde 145

K

Kaffee 20, 126
Kakao, roher 67, 141
Kalzium 33, 38
Kernseife 145
Kohlenhydrate 24, 26
Kokosblütenzucker 66
Kokosöl 19, 54, 68, 77, 87, 144
Konjaknudeln 77
Konservierungsstoffe 33
Kräutertees 68

L

Leinsamen 87, 139
Linsen-Spirelli 64, 77
Low Carb 27–29
Löwenzahn 74
Lupine 41, 64

M

Magnesium 33, 38
Mandelmus 95
Matcha 44, 59, 73
Medikamente 131
Milchsäurebakterien 58, 133
Mineralien 22, 136

N

Nahrungsergänzungsmittel 72, 80, 138
Nudeln 64
Nussmus 65

O

Ölziehen 84
OPC 136
Osteoporose 14
Overnight Oats 41, 65

P

Pfeilwurzelstärke 65, 77
Pflanzengranulat 65
Pflanzliche Drinks 60, 77, 87
Phosphor 38
pH-Wert 16, 48
Prep Meals 52
Proteinshakes 61
Pseudogetreide 20, 22, 82

R

Rizinusöl 145

S

Salbeibäder 142
Säure-Basen-Balance 10, 15
Säurebildner 15, 18
Säuren 38

aus: Kleinert, Meine Basenernährung (ISBN 9783432106052) © TRIAS Verlag

Schokolade 12
Schwarzkümmelöl 25
Schwitzen 142
Serotonin 14, 139
Sheabutter 145
Silizium 136
Smoothies 44, 60
Snackriegel 65
Softgetränke 21
Sport 35, 47
Stevia 54, 59, 67
Stress 22, 33, 131, 138
Superfood 54, 61, 72, 141
Süßigkeiten, basische 70
Süßstoffe 66

T
Tabata-Training 49, 86
Tee 63
Tierische Produkte 16, 20, 33, 134

U
Übersäuerung 16, 33, 134

V
Vitamin C 136

W
Weizen 20
Wildpflanzen 74
Wohlfühlgewicht 12

X
Xylit 44, 66

Z
Zimt 68
Zinnkrauttee 141
Zitrusfrüchte 14
Zucker 20, 66
Zusatzstoffe 21, 50, 54, 87

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Kleinert, Meine Basenernährung (ISBN 9783432106052) © TRIAS Verlag