

Die Martin Kreutzer · Anne Larsen  
**Anti-Entzündungs-**  
Diät

**riva**

© des Titels »Die Anti-Entzündungs-Diät« (978-3-7423-0067-6)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

- 7 **Vorwort**
  
- 9 **Löschen Sie schlummernde Brandherde**
  
- 13 **Essen als Entzündungshemmer**
  - 16 *Omega-3 ist nicht gleich Omega-3*
  - 17 *Der perfekte Cocktail*
  - 21 *Die Stärke des Pflanzenreichs*
  - 23 *Es gibt mehr als nur Omega-3*
  - 23 *MUFA in diversen Nahrungsmitteln*
  - 24 *Es gibt mehr als nur MUFA*
  - 27 *Antioxidantien*
  - 29 *Antioxidantien sind nicht gleich Antioxidantien*
  - 34 *Starker Schutz für den Darm*
  - 38 *Vollkorn – nicht unbedingt ein Goldkorn*
  - 40 *Klein, aber bedeutungsvoll*
  - 44 *Blutzuckerfreundliche Ernährung*
  
- 53 **Intelligente Vorabentscheidungen**
  - 56 *Gutes und Schlechtes für den Magen*
  - 58 *Bekannte und versteckte Feinde*
  - 58 *Einfallstore für Gluten*
  - 59 *Schädliche Fette*
  - 60 *Ungesunde Steaks*
  - 62 *Gefährliche Komponenten beim Fleischkonsum*
  - 63 *Pferd und Hirsch haben auch vier Beine*
  
- 65 **Die Pyramide zeigt den Weg**
  - 66 *Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel*

<b>69</b>	<b>Von der Theorie zur Praxis</b>
69	<i>Rezepte</i>
<b>73</b>	<b>Frühstück</b>
75	<i>Haferbrei mit Chiasamen, Heidelbeeren und gerösteten Walnüssen</i>
77	<i>Joghurt mit Skyr, Müsli, Beeren und Minze</i>
79	<i>Smoothie mit Ingwer, Vanille und Heidelbeeren</i>
81	<i>Omelett mit geräuchertem Lachs, Spinat und Brunnenkresse</i>
83	<i>Roggenbrot mit Avocado, Zitrone, geräuchertem Lachs und Brunnenkresse</i>
85	<i>In Olivenöl geschwenkter Spinat mit Lachs, pochiertem Ei und Avocado</i>
87	<i>Grünkohl mit Chili, Knoblauchchips, Spiegelei und Tomaten</i>
<b>89</b>	<b>Zwischenmahlzeiten</b>
91	<i>Fitmacher-Saft aus Spinat, Minze und Ingwer</i>
93	<i>Himbeersmoothie mit Joghurt, Ingwer, Lakritze und Walnussöl</i>
95	<i>Chia-Snack mit Joghurt, Ingwer, Heidelbeeren und Minze</i>
97	<i>Haferbrei mit Joghurt, Lakritze, Ingwer, Apfel und Heidelbeeren</i>
99	<i>Wachteleier, geküsst von Walnussöl mit gerösteter Sesamsaat und Thymian</i>
101	<i>Avocado mit Ei, Spinat, Hüttenkäse und schwarzer Sesamsaat</i>
103	<i>Lachsomelett mit Brunnenkresse und Schnittlauch</i>
105	<i>Selbst gebackenes Kerne-Knäckeibrot mit Käse und Tomaten</i>
107	<i>Hummus mit Kurkuma-Tahini zu Gemüsestäbchen und Kohlröschen</i>
109	<i>Spitzkohlsalat mit Gurke, Staudensellerie, Clementine und Sesamcrunch</i>
111	<i>Grünkohlsalat mit Ananas, Feta, Granatapfel, gerösteten Walnüssen und Cashewkernen</i>
113	<i>Hähnchenfilet mit Herzblattsalat und Avocadodip mit Ingwer und Minze</i>
115	<i>Brokkoli-Tomaten-Suppe mit Ingwer und Schnittlauch</i>
117	<i>Brühe mit Grünkohl, Ingwer und braunem Reis</i>
<b>119</b>	<b>Ernährungsplan für 28 Tage: Mittags und Abends</b>
123	1. Tag mittags: <i>Brot mit Lachs, Rucola, Gurke, Dill und Brunnenkresse</i>
125	1. Tag abends: <i>Hackbeefsteak mit marinierten Roten Beten, Pilzen und Spinat</i>
127	2. Tag mittags: <i>Brot mit Avocado, luftgetrocknetem Schinken und Schnittlauch</i>
129	2. Tag abends: <i>Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gremolata, Süßkartoffeln und Rosenkohl</i>
131	3. Tag mittags: <i>Brot mit Avocado, Garnelen, Zitrone, Dill und Brunnenkresse</i>
133	3. Tag abends: <i>Rote-Bete-Suppe mit Perlgrauben, Brokkoli und Knoblauchchips</i>
135	4. Tag mittags: <i>Roggenbrot mit Heilbutt, Salat, Schnittlauch und Zwiebelringen</i>
137	4. Tag abends: <i>Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli, Kürbispüree und Roter Bete</i>

- 139 5. Tag mittags: *Romanasalat mit Hähnchenbrustfilet, Tomaten und Parmesan*
- 141 5. Tag abends: *Zucchini bolognese mit Gemüse, Parmesan und Basilikum*
- 143 6. Tag mittags: *Hähnchensalat mit Pilzen, Erbsen und Brunnenkresse*
- 145 6. Tag abends: *Hackbeefsteak mit gebratenem Blumenkohl, Brunnenkresse und Salbei*
- 147 7. Tag mittags: *Salat mit Rosmarinkartoffeln, Roter Bete, Kräutern, Nüssen und Ei*
- 149 7. Tag abends: *Hackbällchen in Currysauce mit Roter Bete, Schwarzkohl und Brunnenkresse*
- 151 8. Tag mittags: *Rotkohlsalat mit Roter Bete, Walnüssen und Clementine*
- 153 8. Tag abends: *Gebratene Rotzunge mit Spinat, Pilzen, Kartoffeln, Dill und Zitrone*
- 155 9. Tag mittags: *Salat mit gebackenen Tomaten und Hackbällchen, scharf gewürzt*
- 157 9. Tag abends: *Hähnchenschenkel mit Kohlsalat, Heidelbeeren und Kapuzinerkresse*
- 159 10. Tag mittags: *Salat mit sanft gegarten Koteletts, Tomate und eingelegten Zwiebeln*
- 161 10. Tag abends: *Hackbällchen mit zweierlei Kohl, Heidelbeeren und Thymiankartoffeln*
- 163 11. Tag mittags: *Salat mit Perlgraupen, Hähnchen, Tomate, Fenchel und Orange*
- 165 11. Tag abends: *Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan*
- 167 12. Tag mittags: *Lachs mit in Olivenöl gebratenem Spitzkohl, Radieschen und Dill*
- 169 12. Tag abends: *Enten-Confit mit Belugalinsen, Kohl, Heidelbeeren und Knoblauchchips*
- 171 13. Tag mittags: *Omelett mit Spinat, Tomaten, Parmesan und Roggenbrot*
- 173 13. Tag abends: *Miesmuscheln mit Kräuter-Kokosmilch, Süßkartoffeln und Skyr-»Aioli«*
- 175 14. Tag mittags: *Sandwich mit Curry-Hering, Salat, roten Zwiebelringen und Brunnenkresse*
- 177 14. Tag abends: *Pilzsuppe mit Rote-Bete-Chips und Kohl-Pesto mit Walnüssen*
- 179 15. Tag mittags: *Spitzkohlsalat mit Roggenperlgraupen, Heidelbeeren, Feta und Walnüssen*
- 181 15. Tag abends: *Lachs auf Erbsenpüree mit Erbsensprossen, Kichererbsen und Dill*
- 183 16. Tag mittags: *Salat mit Avocado, zweierlei Bohnen, Roter Bete und Haselnüssen*
- 185 16. Tag abends: *Grünkohlsuppe mit Chili, Knoblauch, Tomaten, Huhn und Brunnenkresse*
- 187 17. Tag mittags: *Salat mit Fenchel, Brokkoli, Belugalinsen und Räucherlachs*
- 189 17. Tag abends: *Italienische Hackbällchen mit Tomatensauce, grünen Bohnen und Knoblauch*
- 191 18. Tag mittags: *Salat mit Rotkohl, Hähnchenfilet, Avocado, weißen Bohnen und Feigen*
- 193 18. Tag abends: *Gebratener Lachs mit Schwarzkohl, Knoblauchchips und violetten Karotten*
- 195 19. Tag mittags: *Salat mit Garnelen, Avocado, Tomate, Zitrone, Dill und Gurke*
- 197 19. Tag abends: *Lammlende mit Spinat und gebackenem Butternusskürbis*
- 199 20. Tag mittags: *Rotkohlsalat mit Schwarzkohl, Enten-Confit und Granatapfelkernen*
- 201 20. Tag abends: *Thaisuppe mit würziger Kokosmilch, Garnelen und Pilzen*
- 203 21. Tag mittags: *Brot mit geräucherter Makrele, gebackenen Tomaten, Salat und Schnittlauch*
- 205 21. Tag abends: *Mulligatawny – Currysuppe mit Kurkuma, Pilzen, Huhn und Quinoa*
- 207 22. Tag mittags: *Schwarzkohl-Romanasalat mit Apfel, Käse und gerösteten Pinienkernen*
- 209 22. Tag abends: *Zucchini-Lasagne mit Tomaten, Basilikum, Parmesan und grünem Salat*
- 211 23. Tag mittags: *Spinatsalat mit Huhn, Granatapfelkernen, Ananas, Haselnüssen und Minze*

213	23. Tag	abends: <i>Lachs mit Selleriepüree, grünen Bohnen und gebackenem Knoblauch</i>
215	24. Tag	mittags: <i>Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Brot</i>
217	24. Tag	abends: <i>Tomaten-Blumenkohl-Suppe mit Brunnenkresse und angebratenem Salbei</i>
219	25. Tag	mittags: <i>Brot mit Avocado, Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Schnittlauch</i>
221	25. Tag	abends: <i>Dorsch mit pochiertem Ei, Roter Bete, Meerrettich und Brokkoli</i>
223	26. Tag	mittags: <i>Salat mit heiß geräuchertem Lachs, Fenchel, Zitrone und Brunnenkresse</i>
225	26. Tag	abends: <i>Hähnchenbrustfilet mit Spitzkohl, Kokosmilch, Kurkuma und Kräutern</i>
227	27. Tag	mittags: <i>Smørrebrød »Sol over Gudhjem« mit Bückling, Eigelb und Radieschen</i>
229	27. Tag	abends: <i>Ente und Ofenkartoffeln auf Waldorfsalat mit Wirsing und Trauben</i>
231	28. Tag	mittags: <i>Spinat mit Sardinenfilets in Eihülle, Schnittlauch und Röst-Roggenbrot</i>
233	28. Tag	abends: <i>Kürbissuppe mit Blumenkohl, Jakobsmuscheln, Kohlöl und Brunnenkresse</i>

## 235 Basisrezepte

237	<i>Brühen</i>
239	<i>Marinierte Rote Beten</i>
241	<i>Dressings/Vinaigrettes</i>

## 243 Antiinflammatorischer Lebensstil

244	<i>Schlafen Sie gut?</i>
246	<i>Schlafbarrieren abbauen</i>
249	<i>Stressbewältigung</i>
250	<i>Ausgewogene Bewegung</i>
253	<i>Schäden durch Training</i>
253	<i>Werden Sie überschüssige Kraft los!</i>
257	<i>Die perfekte Trainingswoche</i>
258	<i>Die Zeit optimal nutzen</i>
260	<i>Gewichtsregulierung</i>

## 263 Zutatenregister

## 268 Die Autoren