

[113. Räucherlachs auf Vollkornbrot](#)

[114. Erbsen-Kartoffel-Stampf](#)

[115. Kräuter Risotto](#)

[116. Thunfisch-Wrap](#)

[117. Kartoffel-Auflauf](#)

[118. Blumenkohl-Salat](#)

[119. Fischstäbchen Baguette](#)

[120. Power-Vollkornbrot](#)

Suppen

[121. Möhren-Suppe](#)

[122. Kartoffel-Suppe mit Garnelen](#)

[123. Avocado-Suppe](#)

[124. Kichererbsen-Kartoffel-Suppe](#)

[125. Hähnchen Suppe](#)

[126. Kalte Avocado Suppe](#)

[127. Hirsesuppe](#)

128. Champignon-Cremesuppe

129. Gulaschsuppe

130. Kalte Gurkenschale

131. Scharfe Ingwer-Suppe

132. Kürbis-Sahne Suppe

133. Spinat-Sahne Suppe

134. Tomaten-Cremesuppe

135. Zucchini-Suppe

Aufstriche und Soßen

136. Aufstrich mit Ricotta

137. Kräuterquark

138. Bärlauch-Aufstrich

139. Frische Basilikumcreme

140. Rucola-Frischkäse-Aufstrich

141. Schnittlauch-Eier-Dip

142. Meerrettich-Hüttenkäse-Dip

143. Feta-Aufstrich

144. Forellen-Dip

145. Frischkäseaufstrich mit Lachs

146. Gurken-Thunfisch-Creme

147. Dip mit Roter Bete

148. Pilz-Sauce mit Schinken

149. Sauce mit Bärlauch-Note

150. Eier-Senf Sauce

Abschließende Worte

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches

Vorwort

Zahlreiche Menschen kennen folgendes Problem: Sie essen etwas, doch bereits kurze Zeit später grummelt der Magen und sie leiden unter unangenehmen Magen- und Darmbeschwerden. Das ist bedauerlicherweise kein kurzweilig auftretendes Phänomen, sondern kann sich sogar über ganze Wochen und Monate hinziehen. Insbesondere dann, wenn die konkrete Ursache für diese Beschwerden unerklärlich zu sein scheint, ist das für die Betroffenen eine sehr große Belastung. Man vermutet im ersten Schritt vielleicht eine Magen-Darm-Grippe, doch spätestens dann, wenn die Beschwerden nicht nachlassen wollen, ist der Gang zum Arzt unvermeidlich. Häufig ist es jedoch so, dass auch Ärzte den genauen Auslöser für die

Beschwerden erst sehr spät herausfinden und schließlich die Diagnose „Fructoseintoleranz“ fällt.

Das ist in der Tat für die Betroffenen kein Zuckerschlecken, denn es ist gar nicht so einfach, sich mit einer Fructoseintoleranz im Alltag gesund, vollwertig und vitaminreich zu ernähren. Doch was steckt eigentlich hinter dieser Unverträglichkeit und auf welche Nahrungsmittel können Betroffene in einem solchen Fall noch zurückgreifen? Ganz einfach ausgedrückt lässt sich sagen, dass im Fall einer Fructoseintoleranz kein Fruchtzucker mehr in den Körper aufgenommen werden darf. Klingt simpel, doch ist in der Praxis alles andere als leicht umsetzbar! Fruchtzucker verbirgt sich in vielen verschiedenen Lebensmitteln und ist als solcher gar nicht so leicht zu identifizieren. Das ist auch der Grund, weshalb es betroffenen Personen so