

105. Zitronen-Buttermilch-Smoothie

Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen)

106. Shrimps-Avocado-Salat

107. Kartoffel-Salat

108. Dill-Gurkensalat

109. Oliven-Wildreis Salat

110. Fenchel-Feldsalat

111. Pute auf Feldsalat

112. Gemüse Couscous

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.