INHALT

Für einen gesunden Magen 1

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten *1*

Ernährung: Was ist erlaubt und was nicht? *4*

2-Wochen-Ernährungsplan *5*

Weitere Tipps für den Alltag mit Gastritis *8*

Einkaufsliste *9*

Frühstück 10

Apfelquark *11*

Nussmüsli *12*

Obstbrot *13*

Quinoapudding *14*

Vanille-Hafer-Porridge *15*

Bananen-Pancakes *16*

Salate und Zwischenmahlzeiten 17

Garnelensalat *18*

Zucchiniporridge *19*

Bircher Müsli *20*

Salat mit Putenschnitzel *21*

Bulgursalat *22*

Eiersalat *23*

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1343685915

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Suppen 24

Zucchini-Fenchel-Suppe *25*

Brokkoli-Suppe *26*

Hafer-Suppe *27*

Kürbis-Kokos-Suppe *28*

Möhren-Suppe *29*

Reis-Suppe *30*

Reismilch-Suppe *31*

Einfache Kartoffelsuppe *32*

Brote und Brötchen 33

Haferbrot *34*

Eiweißbrot *35*

Emmerbrötchen *36*

Flohbrötchen *37*

Dinkelbrot *38*

Bananenbrot *39*

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 40

Spinat-Salat mit Fleisch und Beeren *41*

Hühner-Reis-Eintopf *42*

Möhren-Eintopf mit Mangold *43*

Rindfleisch-Suppe mit Gemüse *44*

Tafelspitz mit Birnensoße *45*

Mozzarella-Hähnchen *46*

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten 47

Schneller Ofenfisch *48*

Forelle mit buntem Gemüse *49*

Garnelen-Spaghetti *50*

Gedünsteter Kabeljau aus dem Bratschlauch *51*

Vegetarische Hauptgerichte.....52

Low-Carb-Quiche.....53

Möhren-Reis-Eintopf.....54

Schonkost-Pfanne.....55

Gefüllte Zucchini.....56

Möhren-Nudeln.....57

Butternut-Kürbis mit Nudeln.....58

Gemüseauflauf.....59

Süßkartoffel-Pfanne.....60

Desserts und Snacks.....61

Haferkekse.....62

Frozen-Joghurt-Snack.....63

Trauben-Dessert.....64

Obstjoghurt.....65

Grießbrei.....66

Himbeerjoghurt.....67

Kompott.....68

Getränke.....69

Himbeer-Buttermilch.....70

Beeren-Melonen-Smoothie.....71

Spinat-Smoothie.....72

Petersilien-Möhren-Smoothie.....73

Kartoffel-Möhren-Saft.....74

Apfel-Avocado-Smoothie.....75

Papaya-Smoothie.....76

Tropen-Smoothie.....77