

6 VORWORT

9 LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN

10 Leber und Gallenblase bilden ein Organsystem

14 Lebenswichtige Funktionen der Leber

18 Erkrankungen von Leber und Gallenblase

37 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

38 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe

46 Das richtige Gewicht

49 Ernährungstherapie bei Leber- und Gallenwegserkrankungen

70 10 Tipps für das tägliche Leben

72 Musterpläne

89 **60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI LEBERERKRANKUNGEN**

90 **Leckere Frühstücksideen**

90 Früchtebrötchen

92 Fruchtiger Kefirshake

94 Sonntagsfrühstück

96 Vitamincocktail

98 Frischer Birnenquark

99 Schweizer Frühstück

100 Kräuterkäse

102 Rührei „Toskana“

104 Rucola-Hüttenkäse

106 Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre

107 Birnen-Zimt-Gelee

108 Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

110 **Herzhafte Mittagessen**

110 Hähnchenfilet mit Kräuterkruste

112 Schnitzel-Zucchini-Röllchen

114 Hähnchen „Asia“

115 Grüne Rindfleischpfanne

116 Spinatauflauf

117 Thunfischsoße mit Oliven

118 Geschnetzeltes mit Mangold

120 Fischgeschnetzeltes „India“

122 Roter Couscous

123 Gebackene Polenta

124 Rotes Seezungenrisotto

126 Spaghetti à la Toskana

127 Süße Kartoffeln

128	Fischfilet „Madagaskar“
130	Risotto „Mamma Leone“
132	Tomatensoße
133	Exotisches Kartoffelpüree
134	Vegetarische Lasagne
136	Gemüseauflauf „Kreta“
138	Fruchtige Gemüsepfanne mit Serranoschinken
139	Zucchini „Casablanca“
140	Leichte Abendessen
140	Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Schinkenstreifen
142	Herbstsalat
144	Reissalat mit Mandarinen
146	Rucola mit Parmesanspänen
147	Nudelsalat „Yvonne“
148	Sizilianischer Vesperteller
149	Gebratener Spargel mit Schinkenkrustis
150	Gemüsetoast „Rhodos“
151	Zitronengrassuppe
152	Lauchcremesuppe
154	Pastinakensuppe
155	Artischockenbruschetta
156	Gefüllte Tomatenscheiben
157	Olivenbruschetta

- 158 **Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts**
- 158 Selbstgemachter Brombeerjoghurt
- 159 Bananen-Grapefruit-Gelee
- 160 Echte Vanillesoße
- 161 Mangodessert
- 162 Winterliche Creme
- 164 Süßer Auflauf
- 166 Gugelhupf
- 167 Zitronenlimonade
- 168 Zitronenmelisse-Eistee
- 169 Knusperwaffeln
- 170 Windbeutel
- 172 Selbstgemachtes Fruchteis

- 174 **ANHANG**
- 174 **Adressen**
- 175 **Register**