



Rezeptübersicht mit Nährwerten für "Scheinfasten - Das Kochbuch"

ISBN: 978-3742322845

P= Protein, KH = Kohlenhydrate, F= Fett

FRÜHSTÜCK

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Erdbeer-Chia-Pudding (Tag 1)	22	438	8	11,1	38,6
Erdbeer-Chia-Pudding (Tag 2-5)	22	295	5,4	8	25,8
Tomaten-Avocado-Wassermelonen-Salat (Tag 1)	24	425	4,1	19,2	37,9
Tomaten-Avocado-Wassermelonen-Salat (Tag 2-5)	24	291	3,7	16,4	24,4
Nuss-Kokos-Müsli mit Himbeeren (Tag 1)	26	447	7,6	7,5	40,7
Nuss-Kokos-Müsli mit Himbeeren (Tag 2-5)	26	295	5	5,8	26,2
Avocado-Schoko-Mousse mit Himbeeren (Tag 1)	28	427	7,6	16,1	37,2
Avocado-Schoko-Mousse mit Himbeeren (Tag 2-5)	28	279	5,1	12	23,5
Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho (Tag 1)	30	403	5,1	28	28,8
Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho (Tag 2-5)	30	280	5,1	28	15,1
Gurken-Avocado-Smoothie (Tag 1)	32	428	5,1	21,4	39
Gurken-Avocado-Smoothie (Tag 2-5)	32	275	3,7	15,4	24,2
Papaya-Tomaten-Salat (Tag 1)	34	444	4,4	20,9	34,5
Papaya-Tomaten-Salat (Tag 2-5)	34	284	3,9	20,7	17,3
Gefüllte Avocado (Tag 1)	36	409	4,1	7,8	40,9
Gefüllte Avocado (Tag 2-5)	36	294	3,5	7,2	28,4
Heidelbeer-Kokos-Traum (Tag 1)	38	425	4,9	16,3	35,7
Heidelbeer-Kokos-Traum (Tag 2-5)	38	295	3,4	13,2	23,8

SUPPEN

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Grundrezept Gemüsebrühe	40				
Heidelbeer-Kokos-Traum (Tag 1)	38	425	4,9	16,3	35,7
Heidelbeer-Kokos-Traum (Tag 2-5)	38	295	3,4	13,2	23,8
Brokkoli-Kokos-Suppe (Tag 1)	44	439	13,6	11	35,3
Brokkoli-Kokos-Suppe (Tag 2-5)	44	290	10,7	8,7	21,6
Kohlrabi-Blumenkohl-Suppe (Tag 1)	46	424	9,1	17	33,4
Kohlrabi-Blumenkohl-Suppe (Tag 2-5)	46	260	9,1	17	15,2
Weißkohlsuppe (Tag 1)	48	430	5,5	24	32,8
Weißkohlsuppe (Tag 1)	48	284	4,8	20,1	19
Blumenkohl-Karotten-Suppe (Tag 1)	50	425	8	16,6	33,3
Blumenkohl-Karotten-Suppe (Tag 2-5)	50	261	8	16,6	15,1
Tomaten-Zucchini-Suppe (Tag 1)	52	422	7,3	18,3	33,1
Tomaten-Zucchini-Suppe (Tag 2-5)	52	258	7,3	18,3	14,9

SALATE

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Brokkoli-Rohkost-Salat (Tag 1)	54	424	15	23	26,9
Brokkoli-Rohkost-Salat (Tag 2-5)	54	271	12	21,1	12,6
Karotten-Nuss-Salat (Tag 1)	56	434	3,8	14,8	37,6
Karotten-Nuss-Salat (Tag 2-5)	56	293	2,9	14,4	22,7
Bunter Salat mit Oliven (Tag 1)	58	434	5,2	17,7	36,3
Bunter Salat mit Oliven (Tag 2-5)	58	279	5	17,6	19,4
Gerösteter Blumenkohlsalat (Tag 1)	60	439	11,8	10	36,8
Gerösteter Blumenkohlsalat (Tag 2-5)	60	286	10,8	9,7	20,4
Chinakohl-Radieschen-Salat (Tag 1)	62	427	4,8	7,2	40,5
Chinakohl-Radieschen-Salat (Tag 2-5)	62	267	3,9	6,4	23,7
Kohlrabi-Karotten-Salat (Tag 1)	64	428	6,2	18,5	34,3
Kohlrabi-Karotten-Salat (Tag 2-5)	64	263	6,2	18,5	16,1

SNACKS

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Brokkoli-Rohkost-Salat (Tag 1)	54	424	15	23	26,9
Karotten-Nuss-Salat (Tag 2-5)	56	293	2,9	14,4	22,7
Papaya-Gurken-Snack	128	174	2,6	11,8	11,6
Kohlrabi-Carpaccio	130	183	4,8	8,6	13,3
Grapefruit-Avocado-Snack	132	191	2,5	15,3	13,5
Apfel-Sellerie-Snack	134	198	1	18,1	14
Tomaten-Chili-Salsa	135	197	3,7	10,7	14,3
Himbeer-Kokos-Eis	136	191	3,3	9,1	12,9
Gemüse-Kohl-Wrap	138	189	3,3	10,3	14,2

AUS DEM OFEN

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Geschmorte Aubergine Imam Bayildi (Tag 1)	110	430	6,6	17,6	35,9
Geschmorte Aubergine Imam Bayildi (Tag 2-5)	110	270	6,4	17,5	18,5
Geschichtete Ratatouille (Tag 1)	112	412	10	24,3	29,5
Geschichtete Ratatouille (Tag 2-5)	112	282	9,7	23,2	15,8
Gebackene Champignons (Tag 1)	113	439	10,8	12,9	36,3
Gebackene Champignons (Tag 2-5)	113	274	10,8	12,9	18,1
Kohlrabi-Pommes mit Tomatendip (Tag 1)	114	432	9,3	18,7	33,3
Kohlrabi-Pommes mit Tomatendip (Tag 2-5)	114	277	7,1	14,4	19,4
Auberginen-Piccolino (Tag 1)	116	433	5,4	11,5	40,5
Auberginen-Piccolino (Tag 2-5)	116	288	5,2	11,4	24,7
Gefüllter Kohlrabi (Tag 1)	118	449	10,4	18,3	34,8
Gefüllter Kohlrabi (Tag 2-5)	118	286	9,3	17,7	17,5
Tomaten mit Blumenkohl-Nuss-Füllung (Tag 1)	120	431	6,6	11,3	38,3
Tomaten mit Blumenkohl-Nuss-Füllung (Tag 2-5)	120	287	6,4	11,1	22,4
Rotkohlsteaks (Tag 1)	122	444	6,5	18,6	35,5
Rotkohlsteaks (Tag 2-5)	122	294	4,9	13,4	22,5

AUS PFANNE UND TOPF

Rezepttitel	Buchseite	kcal	P in g	KH in g	F in g
Zucchini-Lauch-Pfanne (Tag 1)	66	411	9,1	13	35,6
Zucchini-Lauch-Pfanne (Tag 2-5)	66	293	8,7	12,8	22,8
Champignon-Spargel-Pfanne (Tag 1)	68	431	10,2	6,6	39,1
Champignon-Spargel-Pfanne (Tag 2)	68	272	9,9	6,4	21,8
Selleriestampf mit gebratenen -Champignons (Tag 1)	70	431	15,5	13,4	29,5
Selleriestampf mit gebratenen -Champignons (Tag 2-5)	70	283	15,5	13,4	13,1
Kohlrabinudeln mit Karotten-Sellerie-Bolognese (Tag 1)	72	432	10,3	24,6	28,6
Kohlrabinudeln mit Karotten-Sellerie-Bolognese (Tag 2-5)	72	267	10,3	24,6	10,4
Gemüsecurry mit Blumenkohl (Tag 1)	74	441	10,4	16,5	35,3
Gemüsecurry mit Blumenkohl (Tag 2-5)	74	291	6,7	10,6	23,5
Blumenkohl-Taboulé (Tag 1)	76	423	11,9	17,8	30,1
Blumenkohl-Taboulé (Tag 2-5)	76	279	7,8	11,6	20,1
Brokkoli-Champignon-Curry (Tag 1)	78	435	16,1	19,8	29,2
Brokkoli-Champignon-Curry (Tag 2-5)	78	298	12,9	15,4	17,8
Gekochter Blumenkohl mit Brokkolipesto (Tag 1)	80	445	12,9	12,8	35
Gekochter Blumenkohl mit Brokkolipesto (Tag 2-5)	80	277	9,4	10	19,8
Wirsing-Champignon-Pfanne (Tag 1)	82	411	11,7	9,8	33,3
Wirsing-Champignon-Pfanne (Tag 2-5)	82	288	11,7	9,8	19,6
Gefüllte Champignons mit Avocado-Dip (Tag 1)	84	434	14,7	18	32,4
Gefüllte Champignons mit Avocado-Dip (Tag 2-5)	84	297	13,5	12,8	19,4
Buntes Gemüsegulasch (Tag 1)	86	424	10,6	24,3	29,4
Buntes Gemüsegulasch (Tag 2-5)	86	285	9,4	22,4	15,5
Auberginenragout (Tag 1)	88	415	5,4	21,6	32,9
Auberginenragout (Tag 2-5)	88	284	5,2	20,2	19,2
Bohnen-Tomaten-Pfanne (Tag 1)	90	441	8,3	16,1	35,6
Bohnen-Tomaten-Pfanne (Tag 2-5)	90	287	8	16	19
Karotten-Kohlrabi-Eintopf (Tag 1)	92	427	8,2	27,3	28,7
Karotten-Kohlrabi-Eintopf (Tag 2-5)	92	267	6,6	21,6	14,8
Weißkohl-Tomaten-Topf (Tag 1)	93	442	6,9	25	32,5
Weißkohl-Tomaten-Topf (Tag 2-5)	93	275	4,9	17,9	18,7
Zucciniröllchen mit Avocado-Blumenkohl-Füllung (Tag 1)	94	428	9,4	19,4	35,9
Zucciniröllchen mit Avocado-Blumenkohl-Füllung (Tag 2-5)	94	284	7,6	15,3	22,1
Zoodles mit Avocadopesto und Tomaten (Tag 1)	96	428	9	20,4	36
Zoodles mit Avocadopesto und Tomaten (Tag 2-5)	96	288	7,6	16,8	22,3
Tomaten-Zucchini-Gemüse (Tag 1)	98	414	9	16,5	34
Tomaten-Zucchini-Gemüse (Tag 2-5)	98	290	9	16,5	20,4
Spinat-Pilz-Pfanne (Tag 1)	100	436	11,5	5,2	39,6
Spinat-Pilz-Pfanne (Tag 2-5)	100	264	11	4,9	20,8
Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce (Tag 1)	102	435	9,9	18,1	35,6
Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce (Tag 2-5)	102	267	8,9	16,3	18,2
Blumisotto (Tag 1)	104	424	9,8	21,6	29,2
Blumisotto (Tag 2-5)	104	294	9,5	20,6	15,5
Pak-Choi-Gemüse-Wok (Tag 1)	106	434	6,1	10,8	40,2
Pak-Choi-Gemüse-Wok (Tag 2-5)	106	275	5,4	9,6	23,5
Mediterranes Pfannengemüse (Tag 1)	108	430	7,6	15,9	36,6
Mediterranes Pfannengemüse (Tag 2-5)	108	276	7,2	15,8	20