



Anne Iburg

Köstlich essen für Magen & Darm

Über 140 Rezepte:
Schonend und bekömmlich



- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 8 Was sind Magen-Darm-Beschwerden?
- 9 Erlaubt ist, was bekommt
- 10 Was bei der Verdauung passiert
- 12 Dünndarm – Energieproduzent und Schleuse
- 12 Steckbrief Sodbrennen
- 13 Steckbrief Verstopfung
- 14 Steckbrief Völlegefühl
- 14 Steckbrief Durchfall
- 15 Steckbrief Blähungen

- 19 Richtig essen bei Magen-Darm-Beschwerden
- 21 Die leichte Vollkost
- 22 Die Grundelemente der Basiskost
- 26 Ballaststoffreich essen
- 27 Reichlich trinken
- 30 Tee und Kräuter – Hilfe aus der Natur

- 39 Rezepte – reichhaltig kochen
- 42 Frühstücksideen
- 50 Kleine Gerichte
- 64 Hauptgerichte
- 94 Beilagen
- 110 Desserts und Süßspeisen
- 122 Kuchen, Gebäck und Brot

- 136 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 138 Stichwortverzeichnis
- 139 Impressum

◀ Sesam-Honig-Hähnchen, S. 86