

Emmas Feelgood-Küche



EMMA HATCHER

Emmas Feelgood Küche

100 einfache
und leckere
Low-FODMAP-
Rezepte für
einen gesunden
Darm

riva



Inhalt

VORWORT DES »FODMAP FRIENDLY«-TEAMS 8

Meine Geschichte – Emma Hatcher 11

REIZDARMSYNDROM UND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN 18

DIE FODMAP-ARME KÜCHE 20

EIN GENAUERER BLICK AUF FODMAPS 22

Eine neue Art des Kochens 29

MEINE VORRATSKAMMER 32

EIN PAAR HINWEISE ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES 39

GRUNDZUTATEN 42

Rezepte 47

GUTEN MORGEN, SONNENSCHEN! 49

GESUNDE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE FÜR MITTAG- UND ABENDESSEN 73

FÜR DAS NACHMITTAGSTIEF 119

FÜR BESONDERE ANLÄSSE 135

SÜSSE LECKEREIEN 171

KÖSTLICHE DESSERTS 197

BEISPIELMENÜS 220

STRESS, HÄUFIGE FRAGEN UND TIPPS 226

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND LITERATURHINWEISE 230

REGISTER 232



Ich widme dieses Buch meinen Lesern, ohne die seine Entstehung gar nicht möglich gewesen wäre. Ihr seid wirklich toll und steckt da genauso mit drin wie ich. Dieses Buch wird euch hoffentlich ein wenig von der Inspiration und Unterstützung zurückgeben, die ich euch verdanke.