

© des Titels »Abnehmen mit der Sirtfood-Diät« (978-3-7423-1473-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Mular

ABNEHMEN
mit der
SIRTFOOD-DIÄT

Den Stoffwechsel ankurbeln, Fett verbrennen
und schlank werden mit der Kraft der Sirtuine

riva

INHALT

Vorwort	6
Zum Umgang mit diesem Buch	7
Sirtuine – was ist das?	8
Was machen Sirtuine in unserem Körper?	9
Muskeln statt Fett	11
Das Geheimnis der Blauen Zonen	13
Wo sind Sirtuine enthalten?	16
Was aktiviert Sirtuine?	19
Was blockiert die Sirtuine?	34
Davon sollen Sie viel essen	37
Hilfreiche Tipps	39
Das Umsetzen in der Praxis	41
Rezepte	47
Säfte und Smoothies	48
<i>Sirt-Limo</i>	49
<i>Golden Milk</i>	50
<i>Beerenobst-Smoothie</i>	51
<i>Mangold-Orangen-Smoothie</i>	52
<i>Chili-Kakao</i>	53
<i>Matcha Latte mit Vanille</i>	54
<i>Spinat-Apfel-Smoothie</i>	55

<i>Sellerie-Gurken-Smoothie mit Petersilie</i>	56
<i>Grünkohl-Erdbeer-Smoothie</i>	57
<i>Limetten-Chicorée-Smoothie mit Basilikum</i>	58
<i>Grapefruit-Granatapfel-Smoothie</i>	59
<i>Trauben-Smoothie mit Vanille</i>	60
<i>Schokodrink mit Trockenobst</i>	61
Frühstück	62
<i>Buchweizen-Nuss-Müsli</i>	63
<i>Buchweizen-Overnights mit Leinsamen und Beeren</i>	64
<i>Buchweizen-Porridge mit Apfel und Walnüssen</i>	66
<i>Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen</i>	68
<i>Buchweizen-Pancakes mit Spinat</i>	69
<i>Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren</i>	70
<i>Omelette mit grünem Gemüse</i>	71
<i>Frittata mit Brokkoli und Möhren</i>	72
Warme Hauptgerichte	74
<i>Linsendal mit Spinat</i>	75
<i>Putencurry mit Apfel in Kokossauce</i>	76
<i>Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln</i>	78
<i>Gebatene Hähnchenbrust mit Asia-Gemüse</i>	80
<i>Gebackene Brokkoli-Bällchen</i>	82
<i>Toskanischer Grünkohl-Bohnen-Eintopf »Ribolita«</i>	84
<i>Auberginen-Curry</i>	86
<i>Süßkartoffeln mit Grünkohlchips</i>	88
<i>Tofu-Curry mit Gemüse</i>	90
<i>Minestrone – alles grün</i>	92
<i>Buchweizen-Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse</i>	94
<i>Buchweizen-Spaghetti mit Lachs</i>	96
<i>Buchweizen-Couscous mit Garnelen</i>	98
<i>Schellfisch mit Tomatenwürfeln</i>	99
<i>Gebackene Auberginen mit Granatapfelkernen</i>	100
<i>Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl</i>	102
<i>Gebatener Lachs mit Zitronenspinat</i>	104
<i>Rote-Bete-Buchweizen-Risotto</i>	106
<i>Galette mit Zucchini und Erbsen</i>	108

Salate als Hauptgericht	110
<i>Erdbeersalat mit Rucola und Ziegenkäse</i>	110
<i>Paprika-Grillsalat mit Oliven und Kapern</i>	112
<i>Grünkohl-Quinoa-Salat mit Nüssen und Feta</i>	114
<i>Rucola-Avocado-Salat</i>	116
<i>Quinoa-Salat mit Brokkoli und Süßkartoffeln</i>	118
<i>Spinatsalat mit Brokkoli und Roter Bete</i>	120
<i>Buchweizen-Salat mit Roter Bete und Haselnüssen</i>	122
<i>Rotkohlsalat mit Pinienkernen</i>	124
<i>Grapefruit-Fenchel-Salat mit Nüssen</i>	125
Beilagen	126
<i>Tomaten-Buchweizen</i>	126
<i>Scharfe Süßkartoffeln</i>	128
<i>Blumenkohl-»Reis« mit Kurkuma</i>	129
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	130
<i>Musiges Apfelkompott mit Ingwer</i>	131
<i>Auberginengemüse mit Tomaten</i>	132
<i>Rote-Bete-Püree mit Nüssen</i>	133
<i>Eingelegter Ingwer</i>	134
<i>Minz-Chutney mit Ingwer</i>	135
Süßes	136
<i>Schokoladen-Sauce</i>	136
<i>Sirtolade</i>	137
<i>Buchweizen-Apfel-Muffins</i>	138
<i>Bananen-Mandel-Eis mit Datteln</i>	140
<i>Avocado-Schoko-Creme</i>	141
Zutatenregister	143