

Veronika Pichl

**DIE** *Glukose*  
**FORMEL**  
**DAS KOCHBUCH**

Die besten Tipps, Tricks und Rezepte zur  
Regulierung des Blutzuckerspiegels

**riva**

# Inhalt

Mehr Lebensqualität durch einfache Rezepte und Tipps nach der Glukoseformel . . . . .	7
Von Glukose, Insulin und ungesunden Achterbahnfahrten. . . . .	7
So vermeidet man Glukosespitzen – Tipps und Tricks für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. . . . .	13
1. Die erste Mahlzeit des Tages sorgt für Balance . . . . .	13
2. Mehr Ballaststoffe in die Ernährung bringen . . . . .	16
3. Die richtige Reihenfolge . . . . .	18
4. Eine Vorspeise hinzufügen . . . . .	20
5. Der Essig-Trick . . . . .	22
6. Richtig trinken. . . . .	24
7. Lieber ein Dessert als das Naschen zwischendurch. . . . .	25
8. Ändern Sie Ihr Snackverhalten . . . . .	27
9. Guter und schlechter Zucker? . . . . .	29
10. Gesundes Obst? . . . . .	30
11. Die Kombination macht's . . . . .	32
12. »Coole« Kohlenhydrate . . . . .	33
13. Kalorien sind nicht alles . . . . .	34
14. Bewegung nach dem Essen . . . . .	35
15. Stress abbauen. . . . .	36
Umsetzung der Tipps und Tricks . . . . .	38
Zum Umgang mit den Rezepten . . . . .	38
<b>Frühstücksideen. . . . .</b>	<b>39</b>
Chiapudding mit Beerenjoghurt . . . . .	40
Joghurt-Beeren-Creme . . . . .	42
Granola . . . . .	44
Heidelbeer-Quark-Bowl. . . . .	46
Himbeer-Kiwi-Chiapudding . . . . .	47
Schokoporridge mit Blumenkohl . . . . .	48
Bagel mit Lachs und Salat . . . . .	50
Avocado-Bacon-Schiffchen und Ei . . . . .	52

## **Eierlei ..... 53**

Eiermuffins mit Feta, Spinat und Tomaten .....	54
Gemüsefrittata aus dem Ofen .....	56
Omelette mit Gemüsefüllung .....	58

## **Suppen und Salate ..... 59**

Klare Gemüsesuppe mit Suppengrünstreifen .....	60
Kunterbunte Gemüsesuppe .....	62
Schnelle Zucchiniudelsuppe .....	64
Bunter Blattspinat-Salat .....	66
Salat aus Blumenkohlreis und Paprika .....	68
Grüner Salat mit Radieschen .....	70
Bohnen-Kichererbsen-Salat .....	72
Linsensalat .....	74
Tomate-Mozzarella-Rucola-Salat .....	76

## **Gemüsevorspeisen mit Dips, Dressings und Soßen ..... 77**

Gemüsebowl mit Joghurtsoße .....	78
Kleine bunte Gemüse-Salat-Auswahl mit Senfvinaigrette .....	80
Salat-Wraps .....	82
Gebratene Gemüsespaghetti .....	84
Gurken-Frischkäse-Taler .....	86
Eingelegte Gurkenscheiben .....	88
Kimchi .....	90
Avocadocreme mit Tomaten- und Gurkenwürfeln .....	92
Avocado-Hummus mit Gemüsesticks .....	94
Baba Ganoush mit Gemüsesticks .....	96
Sesam-Joghurt-Soße .....	98

## **Gerichte mit Hähnchen, Fisch und Fleisch ..... 99**

Gemüse und Hähnchen – alles auf einem Blech .....	100
Weißkohl-Pilz-Pfanne mit Hähnchenbrust .....	102
Hähnchen-Brokkoli-Pfanne .....	104
Steak mit Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne .....	106
Bunte Garnelen-Pfanne .....	108
Fisch mit Gemüsemix .....	110
Fisch-Tomaten-Pfanne .....	112
Chicken-Bowl mit Bohnen, Kohl, Paprika und Reis .....	114

## **Vegetarische Speisen ..... 117**

Blumenkohlreis mit gebratenem Gemüse .....	118
Gemüse-Bratkartoffeln .....	120
Pizza Tomate-Mozzarella-Rucola .....	122
Blumenkohl-Zucchini-Taler .....	124
Nudeltopf mit weißen Bohnen .....	126
Gebackene Auberginenhälften mit Feta .....	128
Nudel-Gemüse-Pfanne .....	130
Nudeln mit Tomaten-Cashew-Soße .....	132
Ofengemüse .....	134

## **Snacks für zwischendurch ..... 135**

Mandeljoghurt mit gerösteten Kokosflocken .....	136
Erdnussbutter (mit Selleriestangen und Nuss-Kerne-Mischung) ..	138
Brokkolistrunk-Chips .....	140
Mandelmus (mit Apfelschnitzen) .....	142

## **Brot und Cracker ..... 143**

Ballaststoffreiches Körnerbrot .....	144
Haferflocken-Saaten-Brot .....	146
Saatencracker .....	148

## **Getränke ..... 149**

Gurke-Zitronen-Wasser mit Apfelessig .....	150
Beeren-Limetten-Wasser mit Apfelessig .....	152
Zitronen-Ingwer-Tee mit Apfelessig .....	154
Matcha-Kokos-Cappuccino .....	156
Heidelbeer-Avocado-Smoothie .....	158
Mandel-Smoothie .....	160

## **Das 4-Wochen-Quickstart-Programm ..... 163**

## **Über die Autorin ..... 172**

## **Bonusmaterial zum Buch ..... 173**

## **Register der Hauptzutaten ..... 174**

## **Quellen ..... 175**