

Vorwort.....	5
Ernährung bei Divertikulitis.....	7
Therapeutische Begleitung.....	12
Rohkost – eine sinnvolle Ernährungsweise bei Divertikulitis?..	14
Auf welche Lebensmittel sollte man außerdem verzichten?	16
• <i>Kaffee und Koffein</i>	16
• <i>Zucker</i>	18
• <i>Aspartam</i>	19
• <i>Frucht- und Obstsäfte</i>	21
• <i>E-Nummern</i>	22
Wichtige Lebensmittel erklärt	24
• <i>Grüne Smoothies</i>	24
• <i>Kokosnuss</i>	26
• <i>Zuckerersatz Stevia und Erythritol</i>	27
Trinken	29
• <i>Vergessen zu trinken</i>	30
• <i>Nicht alle Flüssigkeiten sind gesund</i>	30
• <i>Wasser</i>	31
• <i>Wasser mit Geschmack</i>	32
• <i>Tee</i>	33
• <i>Grüner Tee</i>	34
• <i>Ingwer-Tee</i>	34
Ablaufplan einer 8-wöchigen Divertikulitis-Diät	35
Wichtige Hinweise zum Ablauf der Auslassdiät	38
Rezepte WOCHE 1	39
Rezepte WOCHE 2	47
Rezepte WOCHE 3	56
Rezepte WOCHE 4	63
Rezepte WOCHE 5	101
Rezepte WOCHE 6	122
Rezepte WOCHE 7	140
Rezepte WOCHE 8	172

Praktische Küchengeräte.....	175
• <i>Dampfgarer.....</i>	175
• <i>Spiralschneider.....</i>	175
• <i>Smoothie-Mixer.....</i>	176
• <i>Muffin-Form.....</i>	177
Das sollten Sie auch wissen.....	178
Rezeptregister.....	179
• <i>Woche 1.....</i>	179
• <i>Woche 2.....</i>	179
• <i>Woche 3 - Suppen.....</i>	180
• <i>Woche 3 - Nudelgerichte.....</i>	180
• <i>Woche 3 - Fisch- und Fleischgerichte.....</i>	180
• <i>Woche 4 - Grüne Smoothies.....</i>	180
• <i>Woche 4 - Frühstück.....</i>	181
• <i>Woche 4 - Zwischenmahlzeiten.....</i>	181
• <i>Woche 4 - Suppen.....</i>	181
• <i>Woche 4 - Geflügel.....</i>	181
• <i>Woche 4 - Fisch.....</i>	181
• <i>Woche 4 - Fleisch.....</i>	182
• <i>Woche 4 - Gemüse.....</i>	182
• <i>Woche 5 - Frühstück und Zwischenmahlzeiten.....</i>	182
• <i>Woche 5 - Gemüse.....</i>	182
• <i>Woche 5 - Salate.....</i>	183
• <i>Woche 5 - Salate mit Fisch, Fleisch oder Käse.....</i>	183
• <i>Woche 5 - Hauptgerichte mit Salat als Beilage.....</i>	183
• <i>Woche 6 - Frühstück und Zwischenmahlzeiten.....</i>	183
• <i>Woche 6 - Suppen.....</i>	184
• <i>Woche 6 - Nudelgerichte.....</i>	184
• <i>Woche 6 - Reisgerichte.....</i>	184
• <i>Woche 7 - Frühstück und Zwischenmahlzeiten.....</i>	184
• <i>Woche 7 - Suppen.....</i>	185
• <i>Woche 7 - Salate.....</i>	185
• <i>Woche 7 - Gemüse.....</i>	185
• <i>Woche 7 - Eiergerichte.....</i>	185
• <i>Woche 7 - Pilzgerichte.....</i>	186
• <i>Woche 7 - Fisch- und Fleischgerichte.....</i>	186
• <i>Woche 8.....</i>	186
Hinweise für den Leser.....	186