

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
WAS IST PALEO?	6
FÜR WEN IST PALEO NICHT GEEIGNET?	9
<i>Kohlenhydrate und Zucker in der Steinzeiter Ernährung</i>	<i>9</i>
PALEO – WAS PASSIERT DURCH DIESE ERNÄHRUNGSWEISE IM KÖRPER?.....	12
WAS DARF MAN WÄHREND EINER PALEO DIÄT ESSEN UND WELCHE LEBENSMITTEL KOMMEN NICHT MEHR AUF DEN SPEISEPLAN?	14
<i>Die überraschenden Vorteile des Paleo Prinzips.....</i>	<i>15</i>
FRÜHSTÜCK / BRUNCH.....	17
PALEO APFELRINGE	18
PALEO EIERFLADEN	19
PALEO BRÖTCHEN.....	20
PALEO BAUERNSCHMAUS	21
PALEO EIERKUCHEN	22
PALEO PFANNKUCHEN	23
PALEO CRÊPES	24
PALEO SCHINKENRÖLLCHEN	25
PALEO PANCAKES	26
MEXIKANISCHE TOSTADA	27
TOMATENBROT MIT ROSMARIN	28
FRUCHTIGE OMELETTE	29
PALEO KNUSPERBROT.....	30
OBST KUCHEN	31
DEFTIGE EIERKÜCHLEIN MIT RINDFLEISCH	32
KOCHBANANEN-SNACKS	33
LOW KCAL WAFFELN	34
PALEO MANGO JOGHURT.....	35
PALEO SCHOKOLADENAUFSTRICH	36
PALEO PIECE OF CAKE.....	37
ORIENTALISCHER MANDELMILCHSHAKE	38
PALEO SCHOKOPUDDING.....	39
PALEO BANANENKUCHEN	40
FLAMENCO OMELETTE	41
TEX MEX FLADEN	42
GEBACKENE THUNFISCH-EIER	43
HOKKAIDO-KUCHEN	44
SCHOKOLADIGER ERDBEER-SHAKE	45
GEMÜSE BÄLLCHEN	46

PALEO KNUSPER-MÜSLI.....	47
(MIT MANDELMILCH-CAPPUCCINO)	47
PALEO SMOOTHIE.....	48
MITTAG / ABENDESSEN.....	49
MEDITERRANER GEMÜSESALAT.....	50
GEFÜLLTE AVOCADO.....	51
SERBISCHE PAPRIKASCHOTEN.....	52
PALEO VEGGIE-NUGGETS.....	53
PALEO FLADENBROT.....	54
PALEO AUFLAUF.....	55
GEMÜSE-STICKS.....	56
SÜDFRANZÖSISCHE GEMÜSEPFANNE	57
DEFTIGER SPIESS MIT GEMÜSE	58
VEGANE CHIPS.....	59
THAI-„PASTA“	60
PALEO SÜPPCHEN.....	61
PALEO „RISOTTO“	62
KREOLISCHE FISCHSUPPE.....	63
PALEO AGLIO-OLIO.....	64
LECKERE „PASTA“ AUS PASTINAKEN	65
PALEO „LASAGNE“ (#1 PLATZ).....	66
PALEO „GNOCCHI“	67
PALEO KNUSPERKEKSE	68
PALEO PIZZABRÖTCHEN	69
MINI MARGHERITAS	70
LOW CARB PIZZA.....	71
PALEO TORTILLA.....	72
PALEO BURRITO	73
APFELPFANNKUCHEN	74
ÜBERBACKENE ZUCCHINI	75
PALEO VEGGIE-BURGER.....	76
FALSCHER HASE	77
KROATISCHE HACKFLEISCHRÖLLCHEN	78
„SPAGHETTI“ BOLOGNESE.....	79
PALEO BIG BURGER (#2 PLATZ).....	80
PALEO EINTOPF.....	81
GEMÜSE-FISCH-RÖLLCHEN	82
PALEO PAELLA	83
PALEO PASTETCHEN	84
PALEO LACHS MIT PÜREE	85
KANINCHEN MIT ZWIEBEL	86
POULARDE MIT SALZZITRONEN.....	87
RINDERROULADE MIT BLAUKRAUT	88

DESSERTS / SNACKS	89
LOW CARB ENERGIERIEGEL	90
ERDBEERBÄLLCHEN	91
PALEO CAKE	92
PALEO PRALINEN.....	93
PALEO PLÄTZCHEN	94
PALEO KÜCHLEIN.....	95
PALEO-BROWNIES.....	96
PALEO BUTTERCOOKIES	97
PALEO PRINTEN.....	98
PALEO ESSKASTANIEN	99
PALEO KNUSPERSCHOKOLADENSTÜCKE	100
PALEO APFEL (GEBACKEN)	101
PALEO PANNA COTTA.....	102
EXOTISCHES BANANENDESSERT	103
FRUCHTIGES FINGERFOOD MIT SCHOKOSAUCE	104
KAISERSCHMARRN MIT APFELMUS	105
SEMIFREDDO AUS BANANEN	106
EXOTISCHE KNUSPERBÄLLCHEN	107
PALEO SCHOKOTRAUM	108
SÜSSE MARONEN AUS DER TAJINE	109
HIMBEERCREME MIT NUSSCRUNCH.....	110
HERBST-PUDDING	111
FRUCHTIGER BEEREN-AUFLAUF.....	112
PALEO APFELKUCHEN	113
BANANEN-CRUNCH-KUCHEN.....	114
PALEO KNUSPER-EIS	115
PALEO SCHOKO-SCHNITTEN(#3 PLATZ).....	116
PALEO DREAM.....	117
PALEO „MILCHREIS“	118
ORIENTALISCHE EIERSCHNITTEN	119
DIÄTPLAN	120
SCHLUSSWORT.....	124
QUELLENVERZEICHNIS.....	125
CHARLIE’S BIBLIOTHEK	128
RECHTLICHES.....	129
HAFTUNGSAUSSCHLUSS.....	129
IMPRESSUM.....	130