

# Worm N / Teutsch M Leberfasten nach Dr. Worm

Leseprobe

[Leberfasten nach Dr. Worm](#)

von [Worm N / Teutsch M](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b19149>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Apfel

- Quarkcreme mit Zimtapfel 61

Asiatische Leber-Gemüse-Pfanne 119

#### Aubergine

- Auberginen-Lasagne 135
- Bunte Gemüsepfanne mit Rührei 95
- Mediterranes Gemüsegratin 93

#### Avocado

- Avocadocreme mit Lachs 62
- Rucolasalat mit Avocado-spalten und Lachs 91
- Ziegenkäsetaler auf Avocado-Tomaten-Ragout 99

### B

#### Beerenfrüchte

- Beeren-Bircher-Müsli 61
- Erdbeerquark de luxe 64
- Frischkäse mit Himbeer-Haube 62
- Mini-Pfannkuchen 64
- Pfannkuchen mit Erdbeersahnequark 67

Blitz-Chili-con-Carne 116

#### Blumenkohl

- Cremiges Fischfrikassee 104
- Low-Carb-Schinken-Pizza 132
- Rinderfilet mit Ofengemüse-Potpouri 125
- Shepherd's Pie 131

#### Brokkoli

- Asiatische Leber-Gemüse-Pfanne 119
  - Brokkoli-Gemüse-Auflauf 98
  - Brokkolicremesuppe 74
  - Rinderfilet mit Ofengemüse-Potpouri 125
  - Shepherd's Pie 131
  - Thunfischfrikadellen mit Brokkoli 109
  - Zucchini-lasagne 121
- Bunte Gemüsepfanne mit Rührei 95
- Bunter Salat mit Rinderfilet-streifen 81

### C

#### Champignons

- Bunter Salat mit Rinderfiletstreifen 81
- Champignoncremesuppe 75
- Fernöstliche Pak-Choi-Gemüsepfanne 99
- Gefüllte Champignons auf Rucolabeet 85
- Hähnchenbrustfilet in cremiger Champignonsoße 115
- Knöpfele mit würzigem Pilzragout 101
- Seelachs-Gemüse-Auflauf 112

#### Chicorée

- Überbackener Chicorée im Schinkenmantel 119
- Cremiges Fischfrikassee 104

### E

#### Eier

- Bunte Gemüsepfanne mit Rührei 95
  - Eiersuppe 75
  - Feurige Spargelfrittata 131
  - Frühlingbrot mit Paprika-Spiegelei-Blume 59
  - Gemüsesuppe mit Eieinlage 74
  - Haferfladen 60
  - Kerniges Rührei auf Gurkenbeet 60
  - Mini-Pfannkuchen 64
  - Pfannkuchen mit Erdbeersahnequark 67
  - Shakshuka 129
  - Stremellachs-Spinat-Frittata 65
  - Tomaten-Mozzarella-Rührei 64
  - Würziger Forellen-Eiersalat 65
- Eingelegte Zucchini-scheiben mit warmem Halloumi 89
- Eisbergsalat mit Thunfisch-creme 86

#### Erbesen

- Sesamlachs mit Erbsenpüree und Paprikastreifen 112

Erdbeerquark de luxe 64

Exotische Karotten-Hähnchen-Suppe 78

### F

Fernöstliche Pak-Choi-Gemüse-pfanne 99

Feurige Spargelfrittata 131

#### Fisch

- Cremiges Fischfrikassee 104
  - Gratiniertes Seelachsfilet auf Spinatbett 103
  - Knusprige Fischstäbchen mit Romanesco-Salat 138
  - Rotbarsch auf Gemüse-curry 111
  - Schollenröllchen im Zucchini-mantel 106
  - Seelachs-Gemüse-Auflauf 112
  - Seezunge mit Krabben-soße 110
  - Sesamlachs mit Erbsenpüree und Paprikastreifen 112
  - Würziger Forellen-Eiersalat 65
- Frischkäse mit Himbeer-Haube 62
- Fruchtiger Salat mit Hähnchen 86
- Frühlingbrot mit Paprika-Spiegelei-Blume 59

### G

#### Garnelen

- Scharfes Garnelen-Curry 104
- Thailändische Kürbis-Kokos-Suppe 76

Gefüllte Champignons auf Rucolabeet 85

Gemüsesuppe mit Eieinlage 74

Gratiniertes Seelachsfilet auf Spinatbett 103

Gulaschsuppe 78

#### Gurke

- Lachs-Blinis mit Gurkensalat 130
- Gyros mit Zaziki und Krautsalat 122

### H

#### Hackfleisch

- Blitz-Chili-con-Carne 116
- Kohlrabisuppe mit Hackbällchen 79
- Saftige Ofenfrikadellen mit Paprika-Zucchini-Gemüse 117
- Shepherd's Pie 131
- Zucchini-lasagne 121

#### Hafer

- Hafer-Walnuss-Brot 60
- Haferfladen 60
- Haferklößchensuppe 75

#### Hähnchenbrustfilet

- Exotische Karotten-Hähnchen-Suppe 78
- Fruchtiger Salat mit Hähnchen 86
- Gyros mit Zaziki und Krautsalat 122
- Hähnchenbrustfilet in cremiger Champignonsoße 115
- Hähnchentasche mit Rote-Bete-Spalten 124
- Leichtes Hähnchen-frikassee 120

Herbstlicher Feldsalat 88

#### Hokkaido-Kürbis

- Kürbisgemüse aus dem Backofen 98
- Thailändische Kürbis-Kokos-Suppe 76

### I

Italienischer Antipasti-Salat mit Sardellen 89

### K

#### Karotten

- Exotische Karotten-Hähnchen-Suppe 78
  - Lauch-Karotten-Quiche 135
  - Zwiebelfleisch alla mamma mit Karotten 127
- Kassler-Gemüse-Eintopf 116
- Kerniges Rührei auf Gurken-beet 60
- Knöpfele mit würzigem Pilzragout 101
- Knusprige Fischstäbchen mit Romanesco-Salat 138

**Kohlrabi**

- Kohlrabi-Spinat-Auflauf 136
  - Kohlrabisuppe mit Hackbällchen 79
- Kürbisgemüse aus dem Backofen 98

**L****Lachs**

- Avocado-creme mit Lachs 62
  - Knusprige Fischstäbchen mit Romanesco-Salat 138
  - Lachs-Blinis mit Gurkensalat 130
  - Lachs-Spinat-Päckchen 106
  - Rucolasalat mit Avocado-spalten und Lachs 91
  - Sesamlachs mit Erbsenpüree und Paprikastreifen 112
  - Stremellachs mit Gemüsesticks 62
  - Stremellachs-Spinat-Frittata 65
- Lauch-Karotten-Quiche 135

**Leber**

- Asiatische Leber-Gemüse-Pfanne 119
- Leichter Käse-Wurst-Salat 82
- Leichtes Hähnchen-frikassee 120
- Low-Carb-Schinken-Pizza 132

**M**

- Mediterranes Gemüsegratin 93
- Mini-Pfannkuchen 64

**P****Pak Choi**

- Fernöstliche Pak-Choi-Gemüsepfanne 99

**Paprika**

- Brokkoli-Gemüse-Auflauf 98
- Fernöstliche Pak-Choi-Gemüsepfanne 99
- Kürbisgemüse aus dem Backofen 98
- Mediterranes Gemüsegratin 93
- Rotbarsch auf Gemüsecurry 111
- Rucolasalat mit Avocado-spalten und Lachs 91

- Saftige Ofenfrikadellen mit Paprika-Zucchini-Gemüse 117
  - Scharfes Garnelen-Curry 104
  - Shakshuka 129
- Petersilienwurzelsuppe 79
- Pfannkuchen mit Erdbeersahnequark 67
- Pfannkuchen mit Oliven-Schafskäse-Füllung 67

**Q**

- Quarkcreme mit Zimtapfel 61

**R****Rindfleisch**

- Bunter Salat mit Rinderfiletstreifen 81
  - Gulaschsuppe 78
  - Rinderfilet mit Ofengemüse-Potpourri 125
- Rosenkohl Asia Style 95
- Rotbarsch auf Gemüsecurry 111

**Rote Bete**

- Hähnchentasche mit Rote-Bete-Spalten 124
- Rote-Linsen-Tomaten-Suppe 73
- Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs 91

**S**

- Saftige Ofenfrikadellen mit Paprika-Zucchini-Gemüse 117

**Sauerkraut**

- Szegediner Gulasch 120

**Schafskäse**

- Scharfer Linsensalat mit Schafskäse 88
- Scharfes Garnelen-Curry 104
- Schinken-Frischkäse-Fladen 61
- Schollenröllchen im Zucchini-mantel 106

**Schweinefleisch**

- Schweineschnitzel mit Spargelpäckchen 137
- Szegediner Gulasch 120
- Zwiebelfleisch alla mamma mit Karotten 127
- Seelachs-Gemüse-Auflauf 112

- Seezunge mit Krabbensoße 110
- Sellerie-Lauch-Suppe 74
- Sesamlachs mit Erbsenpüree und Paprikastreifen 112
- Shakshuka 129
- Shepherd's Pie 131
- Sojabratlinge mit Thai-Dip auf Pflücksalat 141

**Spargel**

- Feurige Spargelfrittata 131
- Schweineschnitzel mit Spargelpäckchen 137

**Spinat**

- Gratiniertes Seelachsfilet auf Spinatbett 103
- Kohlrabi-Spinat-Auflauf 136
- Lachs-Spinat-Päckchen 106
- Seezunge mit Krabbensoße 110
- Spinat-Ricotta-Wölkchen mit Tomatensoße 96
- Stremellachs-Spinat-Frittata 65
- Stremellachs mit Gemüsesticks 62
- Stremellachs-Spinat-Frittata 65
- Szegediner Gulasch 120

**T**

- Thailändische Kürbis-Kokos-Suppe 76

**Thunfisch**

- Eisbergsalat mit Thunfisch-creme 86
- Thunfisch-Pizza speciale 111
- Thunfischfrikadellen mit Brokkoli 109
- Tintenfischringe in Sellerie-Tomatensoße 105

**Tofu**

- Fernöstliche Pak-Choi-Gemüsepfanne 99
- Petersilienwurzelsuppe 79
- Rote-Linsen-Tomaten-Suppe 73
- Sojabratlinge mit Thai-Dip auf Pflücksalat 141

**Tomate**

- Tomaten-Mozzarella-Rührei 64

- Tomaten-Mozzarella-Salat 82

**Topinambur**

- Topinambur-Puffer mit Frischkäsedip 94

**U**

- Überbackener Chicorée im Schinkenmantel 119
- Überbackenes Käsebrot mit pochiertem Ei 142

**W**

- Würzig gefüllte Zucchini-schiffchen 125
- Würziger Forellen-Eiersalat 65

**Z**

- Ziegenkäsetaler auf Avocado-Tomaten-Ragout 99

**Zucchini**

- Brokkoli-Gemüse-Auflauf 98
- Bunte Gemüsepfanne mit Rührei 95
- Eingelegte Zucchini-scheiben mit warmem Halloumi 89
- Fernöstliche Pak-Choi-Gemüsepfanne 99
- Kürbisgemüse aus dem Backofen 98
- Mediterranes Gemüsegratin 93
- Rotbarsch auf Gemüsecurry 111
- Saftige Ofenfrikadellen mit Paprika-Zucchini-Gemüse 117
- Scharfes Garnelen-Curry 104
- Schollenröllchen im Zucchini-mantel 106
- Seelachs-Gemüse-Auflauf 112
- Würzig gefüllte Zucchini-schiffchen 125
- Zucchini-Karotten-Rohkost 82
- Zucchini-lasagne 121
- Zwiebelfleisch alla mamma mit Karotten 127

## Stichwortverzeichnis

### A

Adipokine 13  
 Alkohol 10  
 Alkoholkonsum 10  
 Alpha-Zellen 17  
 Atherosklerose 18  
 Ausdauersport 20

### B

Ballaststoffe, wasserlösliche 30  
 Bauchfett 13  
 Bauchspeicheldrüse 17, 39  
 Beilage 47  
 Beta-Glukan 21, 30–31  
 Beta-Zellen 17  
 Blutzucker 21  
 Blutzuckerwert 15

### C

Carnitin 32  
 Cholesterin 15, 17–18, 30  
 Cholin 31

### D

Darmflora 30  
 Diabetes mellitus 15, 17  
 – Hafertage 20  
 Diät 23  
 – fettarme 26  
 Dysstress 37

### E

Eiweißgehalt 28  
 Energiedefizit 22  
 Energiedichte 51  
 Energiespeicher 13  
 Ernährung  
 – leberfreundliche 33, 40  
 – mediterrane 34

### F

Fasten 24  
 Fett 29  
 – ektopes 13  
 – empfehlenswertes 47  
 – viszerales 17

Fettgehalt 46  
 Fettleber  
 – Diagnose 11  
 – Früchte 12  
 – Herz-Kreislauf-Krankheiten 18  
 – Herzmuskelschwäche 19  
 – nicht-alkoholische 10  
 – Nieren 19  
 Fettleber-Index 11, 45  
 Fettsäuren, kurzkettige 30  
 Fettzellen 13  
 – braune 37  
 – entzündete 13  
 – pflegen 33  
 Fisch 29  
 Fleisch 29, 32  
 FLI 11  
 Formula-Diät 24  
 frieren 37  
 Fruchtzucker 14, 28  
 Fruktose 28

### G

Gänsestopfleber 12  
 Gemüse 27  
 Glukagon 17, 39  
 Glukose 14, 16, 28  
 Glykogen 20  
 Grundumsatz 28

### H

Haferflocken 21  
 Haferkleie 30  
 Hafertage 20  
 HbA1c 16  
 Herz-Kreislauf-Krankheit 18  
 Herzmuskelschwäche 19  
 Hyperinsulinämie 15

### I

Index, glykämischer 28  
 Insulin 16, 39  
 Insulinresistenz 14  
 Inulin 31

### K

Kalorien, Rezeptübersicht 52–55  
 Kaloriendefizit 23  
 Kohlenhydrate 13, 16, 27, 41, 47  
 – Rezeptübersicht 52–55  
 Körperreaktionen 50  
 Kraftsport 20  
 Küchenutensilien 47

### L

Last, glykämische 28, 34  
 Leber  
 – Cholinlieferant 32  
 – entfetten 22–23, 26

### Leberfasten

– HEPAFAST® 48  
 – intensives 41  
 – Prinzipien 38  
 – sanftes 39  
 Leberfibrose 10  
 Leberwerte 11

### M

Magen-OP 21  
 Magenentleerung 30  
 Mengenangabe 46  
 Muskelarbeit 20  
 Muskelmasse 28

### N

NAFL 10  
 NAFLD 12  
 Nahrungsmittel, wasserreiche 26  
 NASH 10  
 Nieren 19  
 Nüchternblutzucker 17–18, 39

### O

Obst 27  
 Omega-3-Fettsäuren 29

### P

Planung 44  
 Portionsgröße 46  
 Prebiotika 30  
 Protein 28

### R

rauchen 37  
 Reduktionsphase 39  
 Receptaufbau 50  
 Receptübersicht 52–55

### S

Sättigung 26, 28  
 Sauerstoffversorgung 13  
 Schlafdauer 36  
 Sonnenlicht 36  
 Sport 20  
 Stabilisierungsphase 39–40  
 Stress 37  
 Syndrom, metabolisches 15

### T

Taillenumfang 45  
 Taurin 32  
 Tocopherol 31  
 Triglyceride 15, 18  
 trinken 50

### U

Ultraschalluntersuchung 11  
 Unterhautfettgewebe 13

### V

Vitamin D 36  
 Vitamin E 31

### Z

Zutaten 45

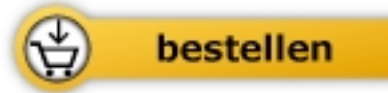


Worm N / Teutsch M

[Leberfasten nach Dr. Worm](#)

Das innovative Low-Carb-Programm gegen die Fettleber

144 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)