

Johanna Handschmann

Stoffwechselltyp Rezepte

nach dem Metabolic Typing Konzept
zum Abnehmen und
zur Stoffwechselbeschleunigung

Alle Rezepte mit Mengenangaben zu

- Makronährstoffanteilen
(Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate)
- Energiedichte
- Broteinheiten
- Kalorienmengen



Alle Mahlzeiten kombinierbar für
Eiweißtyp
Mischtyp und
Kohlenhydrattyp

Alle Rezepte mit Mengenangaben zu

- Makronährstoffanteilen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate)
- Energiedichte
- Brotinheiten
- Kalorienmengen

Jede Mahlzeit kombinierbar für Eiweißtyp Mischtyp und Kohlenhydrattyp

Alltagstaugliche Rezepte Viele Rezepte glutenfrei



Johanna Handschmann

war Fachschulrätin und Dozentin für Ernährungslehre an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und Hauswirtschaftslehrerin. Sie hat in den letzten 3 Jahrzehnten mehr als 30 Kochbücher veröffentlicht.

Heute lebt sie am Bodensee und arbeitet als freie Autorin (z.B. für den Südwest/Bassermann Verlag) und als Ernährungscoach.

Sie ist Expertin für individuelle Ernährungssituationen wie z.B. Stoffwechselltyp-Ernährung, glutenfreie Ernährung Low Carb, und Rotationsdiät. Sie ist weiterhin Fachautorin für kreative Fleisch-, Fisch-, und Gemüseküche, vegetarische Ernährung, Vollwertkost, Trennkost.

Die Stoffwechselltyp-Ernährung hat sie an sich selbst, in ihrer eigenen Familie und bei vielen Kunden mit Erfolg praktiziert.

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis

Vorwort

Wie kann man den Stoffwechsellyp bestimmen?

Die 3 Basis Stoffwechsellypen im Überblick

Der Eiweißtyp

Der Mischtyp

Der Kohlenhydrattyp

Allgemeines

Nahrungsmittlempfehlungen für die einzelnen Typen

Rezeptinformationen

Rezeptdarstellung für die Stoffwechsellypen

Das Rezept-Konzept

Die Mengen zum Sattwerden

Zusatzinfos in den Rezepten

Energiedichte - der clevere Hungerblocker

Broteinheiten (BE)-Angaben für Diabetiker und Low Carb'ler

Kochen für mehrere Personen

Infos zur praktischen Durchführung

Frühstück und kleine Zwischenmahlzeiten

Gemischtes Frühstück

Müsli in typgerechter Proportion

Omelette "all in one"

Super Typ-Sandwich

Kleine Zwischenmahlzeiten

Hauptmahlzeiten für mittags und abends

Lachs-Kartoffelcreme mit Salat - glutenfrei

Bunter Salat mit Thunfisch und Ei - glutenfrei

Kartoffel-Gemüsesuppe mit Lachs/Lachsforelle -
glutenfrei

Salimbocca mit Kräuterreis und Salat - glutenfrei

Fisch auf Gemüse mit Kartoffeln - glutenfrei

Spargelnudeln mit Pilzen, Schinken und Kräutern

Rote Beete-Carpaccio mit Joghurtcreme und Schinken

China-Pfanne mit Reis - glutenfrei

Fischfilet auf Salat

Gemischter Salat mit Hühnerfilets und Curryreis -
glutenfrei

Crepes mit Fleisch-Gemüsefüllung und Feldsalat

Omelette mit Spinat oder Lauch und Kartoffeln -
glutenfrei

Steak mit Gemüse und Kartoffeln - glutenfrei

Reisnudeln mit Thunfisch und Gemüse - glutenfrei

Literaturverzeichnis und Info zu Stoffwechselfyp-
Analysen

Weitere aktuelle Bücher von Johanna Handschmann

Rezepte auf einen Blick



Abkürzungsverzeichnis

EWT = Eiweißtyp

MT = Mischtyp

KHT = Kohlenhydrattyp

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel/Kaffeelöffel bzw. kleiner Löffel

EDIX = Energiedichte Index

BE = Broteinheiten