

Yavi Hameister
Dr. Simone Koch



Happy HASHIMOTO DAS KOCHBUCH

Mit vollem Genuss in ein
glückliches und gesundes Leben

.....
75 unwiderstehliche Rezepte

riva

© 2021 des Titels »Happy Hashimoto - Das Kochbuch« (978-3-7423-1720-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mvg.de

INHALT

Vorwort	6
Teil 1 – Ernähren mit Hashimoto	9
Warum wir essen, wie wir essen	10
Wie Simone isst	11
Wie Yavi isst	13
Wie du essen könntest	15
Wie das Kochbuch zu lesen ist	17
Makronährstoffe	22
Fette	22
Kohlenhydrate	27
Proteine	29
Entzündliche Zytokine und Hormone in der Nahrung	33
Woher kommen sie?	33
Die Milch macht's? Hormone in Milchprodukten	34
Hormone in Fleisch	34
Du bist, was du trinkst	36
Wasser – der Quell des Lebens	36
Alkohol – ob oder wie konsumieren	37
Fruchtsäfte, Limos, Diätgetränke	37
Nootropika, die meistgenutzten Drogen des Alltags	38
Koffein und Teein	38
Alternativen zum Koffein	39
Histamin	40
Histamin aus der Nahrung	40
Genetische Histaminintoleranzen	40
Histamin bei Darmdysbiosen	41
Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten	42
Getreide	42
Eier	42
Milch	43

Nachtschattengewächse und Hülsenfrüchte	43
Samen und Saaten	44
Pseudogetreide	44
Hashimoto und	45
Intermittierendes Fasten	45
Ketogene Ernährung	46
Veganismus	46
Ernährungstipps für den Alltag	47
Fazit	56
Lesehilfe zu den Rezepten	57
Teil 2 – Rezepte	59
Salate	60
Suppen, Eintöpfe und mehr	74
Hauptgerichte	86
Beilagen und Snacks	134
Süßes und Getränke	162
Rezeptregister	202
Zutatenregister	204
Danksagung	208