

**EatSmarter!**

**RUHE  
IM  
BAUCH**

Die 50 besten  
Low-FODMAP-Rezepte für  
einen gesunden Darm

**riva**

# INHALT

Mehr Wohlbefinden durch Low-FODMAP .....	4
So funktioniert die Low-FODMAP-Diät .....	5
Wie lange dauert die Diät? .....	5
Sorgen Sie für genügend Ballaststoffe .....	6
Unverträglichkeiten herausfinden – so klappt es .....	7
Nach der Low-FODMAP-Diät: Wie geht es weiter? .....	8
Die Lebensmittel-Ampeln .....	9
Informationen zu den Nährwerten .....	17
FRÜHSTÜCK .....	19
HAUPTGERICHTE .....	39
SNACKS UND KALTE GERICHTE .....	75

