

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

