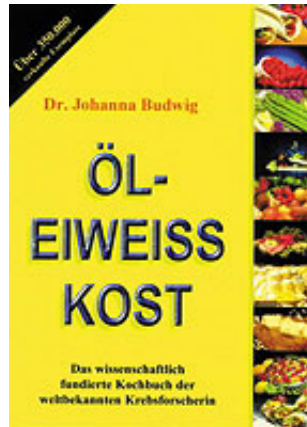


# Johanna Budwig Dr. ÖL-EIWEISS-KOST

Leseprobe  
ÖL-EIWEISS-KOST  
von Johanna Budwig Dr.



<http://www.narayana-verlag.de/b3778>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





# Register

Abend, Mahlzeit am -, 13  
Abends (Krankenkost), 9  
Apfelmus, verschiedene Variationen, 148  
Artischocken mit Knoblauchsauce I, 104  
Artischocken mit Quark-Leinöl-Mayonnaise II, 105

Beilagen, Saucen und -, 137  
Bohnen, Grüne-, 112  
Bohnen, Grüne - als Salate, 61  
Bohnensuppe, 91  
Brennnessel-Brühe, 117  
Brennnessel-Gemüse mit Soja-Sauce, 118  
Brennnesseln mit Hefeflocken als Gemüse, 120  
Brennnesseln als klares Gemüse, 65  
Brotaufstrich, Quark-Leinöl als-, 34-37  
Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw., 76 ff.  
Buchweizen, körnig, 80  
Buchweizen, Rote Grütze aus -, 84  
Buchweizen, würzig, mit Kokosraspeln, 82  
Buchweizenbrei, Standardrezept, 78  
Buchweizengrütze »Kasha«, 79  
Buchweizengrütze als Suppe, 811

Chicoreesalat mit Kresse, 60  
Chutney, Quark-Leinöl als -, 38ff.  
Chutney, Quark-Leinöl als -, Standardmischung, 38  
Curry-Sauce, 141

Dalmatinischer Reis, 88  
Desserts, 122 ff.

Eis, Allgemeines zum -, 134  
Empfohlen, Besonders -, 14  
Erbsensuppe, 91  
Ernährungsvorschrift, 10

Fenchel als Gemüse, 113 Fette,  
Elektronenreichtum, 166  
Fruchtsaucen mit Muttersäften, 144



Fruchtschaum aus Johannisbeer-, Heidelbeer- oder Kirschmutterssaft, 124  
Frühstück, 11  
Frühstück (Krankenkost), 8  
Frühstück, Quark-Leinöl als -, 19 ff.  
Fujiya-Speise, 127

Gemüse, 96 ff.  
Gewürzbrühen, Klare -, 99  
Grünkohl, 110  
Grütze, Rote - aus Buchweizen, 84  
Gurkensalat, 65  
Gurkensalat, pikant, 55

Jugendliche, Das Frühstück für -, 167

Kaki-Frucht-Schmaus, 130  
Karotten- bzw. Möhrensalat, gekocht, 66  
Kartoffeln, 92  
Kartoffeln mit Knoblauch, 95  
Kartoffelsuppe, Mazedonische -, 93  
Krankenkost, abends, 13  
Krankenkost, Allgemeines zur -, 7  
Krankenkost, Frühstück, 8  
Krankenkost, mittags, 8  
Krautersalat, 73

Lauch als Salat, 69 Lebertran, 165  
Leinsaatklößchen als ... 100 Linomel-Müsli  
zum Frühstück (Zubereitung). 15 Linomel-  
Vesuv, 123 Linovita im Fruchtmantel, 129  
Linovita, Verliebte - im Fruchtmantel, 128  
Linovita, Verliebte - in Wein-Gelee, 132  
Linovita in Wein-Gelee, 126 Linsensuppe 90  
Löwenzahnsalat, 75

Mantel, Roter - im Schnee, 131  
Maritza-Suppe, 94



Mayonnaisen, Quark-Leinöl-, 32

Mazedonische Kartoffelsuppe, 93  
Meerrettich-Sauce, 143

Menü-Vorschläge 149 ff.  
Für Schwerkranken geeignet, 152  
Gäste bei Tisch, 154  
Indische Spielereien 156  
Kleines Menü, 153  
Kleines Gericht, 152  
Menü mit russischem Akzent, 155  
Neue Kombinationen, 151  
Quark-Leinöl, anders eingefügt, 150  
Salatplatte, 149  
Schnellgericht, 153  
Mittags (Krankenkost), 8  
Mittagsmahlzeit, 12  
Mittagsmahlzeit, Gekochte Gerichte, 12  
Mohren für die Rohkostplatte, 63  
Möhrensalat, gekocht, 66

Nachmittag, 12  
Nachtisch, 13 Nuss-  
Paprika-Sauce, 141

Öl, der zentrale wichtige Wirkstoff unserer Zeit, 7  
Oleoluxrezept, 5

Pilzgericht, 121 Porree  
als Gemüse, 111

Quark-Leinöl  
mit Ananas und Ingwer, 31  
mit Blaubeeren und Walnüssen, 26  
mit Brombeeren und Vanille, 20  
als Brotaufstrich, 34, 35  
als Chutney, 39-44  
    Creme, Zubereitung, 15  
    Creme mit Sanddorn-Füllung, 135  
zum Frühstücksmüsli,  
    Standardrezept, 19  
    Grundsätzliches, 17  
    mit Himbeeren, 22

Mayonnaisen, 32  
 Mischungen, ungünstige Kombinationen, 51  
 mit Muttersäften, 27  
 mit Pfirsichen, 29, 30  
 mit roten Johannisbeeren, 23  
 mit Sanddorn, 28  
 mit schwarzen Johannisbeeren, 24  
 mit Stachelbeeren und Nüssen, 22  
 mit Stachelbeeren und Vanille, 24  
 mit Vanille und Erdbeeren, 25

Reis, Dalmatinischer -, 88 Reis, süß, 59  
 Reise, Auf der -, 165 Rohkostplatte,  
 Mohren für die -, 63 Rohkostsalate als  
 Vorspeise, 12 Rosenkohl I mit Majoran,  
 101 Rosenkohl II, 102 Roter Mantel im  
 Schnee, 131 Rumänische Suppe, 85

Salat, Rote Rüben mit Meerrettich, 54  
 Salate, Grundsätzliches, 52  
 Salate, 54 ff.  
 Salatplatte mit gemischten Salaten, 67  
 Salatsauce, Türkische -, 147  
 Salatsaucen, Shoyu -, 146  
 Säugling, Vorschläge für den -, 160, 151  
 Saucen und Beilagen, 137 ff.  
 Sauerkraut einfache Art, 109  
 Sauerkraut mit Paprikaschoten, 108  
 Sauerkrautsuppe russischer Art, 83  
 Schwarzwurzeln mit Mayonnaise, 106  
 Schwerkranke, Menü-Vorschläge für-, 162-164  
 Selleriesalat, 64  
 Shoyu-Salat-Saucen, süß pikant, 146  
 Spargel mit Mayonnaise, heiß oder kalt, 107  
 Spargelsalat mit Mayonnaise, 74  
 Speiseeis mit Früchten oder Fruchtsäften, 135  
 Speiseeis mit Heidelbeeren, 135  
 Speiseeis mit Kakaozusatz, 136  
 Spinat I, 114  
 Spinat II, 115



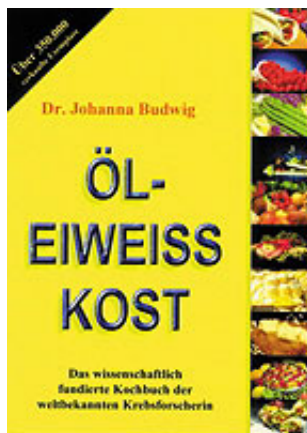
Spinat zweierlei Art, 98 Sport-Diät, 167  
Suppe, Rumänische -. 85 Syrische  
Beilage I und II, 139, 140

Tagesplan, 11  
Tomatenreis indischer Art, 87  
Tomatensalat, 56  
Tomatensalat indischer Art I und II, 57  
Tomatensalat mit Minze, 59  
Tomatensauce mit oder ohne Paprika, 145  
Tscha-Tschi, Grundmischung I und II, 44, 45  
Tscha-Tschi, Variationen 46-50  
Türkische Salatsauce, 147  
Überleitung, Die -, 11  
t/ngünstige Kombinationen, Hinweis  
aui -, 51

Vanilleeis, 136  
Verboten sind für den Kranken, 165  
Verboten, Streng -, 14 Verboten,  
Strengstens, 17 Vorspeise, Rohkostsalat  
als -, 12

Wegweiser zur Gesundheit, 165  
Weinschaum-Sauce, 125  
Weißkohlgemüse auf indische Art, 116  
Weißkohlsalat indischer Art, 71  
Weißkohlsalat, roh, 70

Zwiebelsalat als Beilage, 72  
Zwiebelsalat mit grünen Bohnen, 62  
Zwiebelsuppe nach Schweizer Art, 103



Johanna Budwig Dr.

## ÖL-EIWEISS-KOST

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch  
der weltbekanntesten Krebsforscherin

180 Seiten, kart.  
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)