

Inhaltsverzeichnis

1. ENDOMETRIOSE IST KEIN SCHICKSAL, DEM MAN SICH WILLENLOS HINGEBEN MUSS	7
2. DIE ERNÄHRUNG IST EINE DER GRÖßTEN STELLSCHRAUBEN UNSERES KÖRPERS	8
3. DIAGNOSE ENDOMETRIOSE UND IHRE SYMPTOME	9
4. BASISWISSEN FÜR DIE ERNÄHRUNG BEI ENDOMETRIOSE	14
5. PRAKTISCHE ALLTAGSTIPPS	16

1. COMFORT FOOD

KLASSISCHER SCHWEINEBRATEN MIT LECKEREM WIRSINGPÜREE	19
PIZZA MIT THUNFISCHBODEN	21
PFANNKUCHENROLLE MIT SCHINKEN	23
BRATKARTOFFELN AUS KOHLRABI	24
HÄHNCHENGYROS AN GURKENSALAT	25
LECKERER FETA-GRILLKÄSE	26
ZUCCHINI-LASAGNE	27
WARME KÄSESUPPE MIT PILZEN	28
AUBERGINEN-POMMES-STICKS	29
SPITZKOHL-HACKPFANNE	30
PIZZASUPPE	31

2. HEALTH BOOSTER

INGWER-TOMATENSUPPE	33
SMOOTHIE-BOWL	34
FETA-ROTE-BEETE-SALAT	35
VITAMINREICHE BROKKOLISUPPE	36
PIZZA MIT SPINAT UND LACHS	37
GRÜNE FRÜHSTÜCKS-VITAMIN-BOMBE	38
ROSENKOHL-SUPPE MIT KOKOS	39
CHICORÉE ÜBERBACKEN	40
LECKERER SALAT MIT TRAUBEN UND RADICCHIO	41
CHIA-PUDDING MIT SUPERFOOD	42

3. TO GO

BÄLLCHEN AUF ZUCCHINIBASIS MIT KÄSE	44
SNITZEL AUS KOHLRABI	45
BROT MIT CHIASAMEN UND KAROTTEN	46
GEFÄCHERTES HÜHNCHEN MIT PESTO UND OFENGEMÜSE	47
BASISPIZZA OHNE MEHL	48
LECKERE VOLLWERTIGE BRÖTCHEN AUF QUARKBASIS	49
MEDITERRANE ZUCCHINI-PIZZA-BAGUETTES	50
LECKERE QUICHE MIT SPINAT FÜR UNTERWEGS	51
GEBACKENER BLUMENKOHL LECKER GEWÜRZT	52
HERZHAFT WAFFELN MIT SCHINKEN UND KÄSE	53

4. DESSERTS

TASSENKUCHEN AUS DER MIKROWELLE	55
FRUCHTIGES JOGHURT-DESSERT MIT BLAUBEEREN	56
SCHOKOLADIGER TASSENKEKS	57
GESUNDES BOUNTY	58
GESUNDE WAFFELN	59
SCHOKO-PIZZA	60
KAFFEE-CREME	61
ZIMTKUGELN	62
BIRNENKUCHEN	63
KÜRBISKEKSE	64
GESUNDE SCHOKO-BROWNIES	65
FRUCHTIGER FROZEN-JOGHURT	66
GESUNDE MILCHSCHNITTE	67

5. HEALTHY HERBS

TEE GEGEN SCHMERZBEGLEITETE BLUTUNGEN	69
ENTKRAMPFENDER TEE	70
TEE BEI ZU STARKER MENSTRUATION	71

TEE FÜR HORMONELLE BALANCE UND DIE GEBÄRMUTTERSTÄRKUNG	72
SCHÜßLER-SALZ	73
TRAUBEN-SILBERKERZEN-TEE	74