

Inhalt

ÜBER MICH UND DIESES BUCH	5
DIE SACHE MIT DEN HORMONEN	8
DAS HORMONELLE GLEICHGEWICHT	10
BASICS FÜR DEN EINSTIEG	12
WICHTIGES ÜBER DEN ZYKLUS	14
EIN BISSCHEN KÜCHENWISSEN	18

Menstruation: Winter

22

5 Ernährungstipps für die Phase der Menstruation

24

Verbündete während der Menstruation

25

Knuspermüsli Seed Cycling	26
Pancakes mit Banane	29
Knusprige Müsliriegel	31
Joghurt mit Probiotika	32
Linsensalat mit Roten Beten und Buchweizen	35
Nudeln mit Lachs, Brokkoli und Pistazien-Rucola-Pesto	37
Hähnchen mit Curry	38
Stärkende Knochenbrühe	41
Süßkartoffelsuppe mit Zimt	42

Extra:

Die passende Bowl

45

Follikelphase: Frühling

46

5 Ernährungstipps für die Follikelphase

48

Verbündete in der Follikelphase

49

Toast mit Avocado	50
Protein-Porridge aus dem Ofen	53
Grüner Smoothie mit Spirulina	55
Vegane Mousse au Chocolat	56
Quinoasalat mit gebackenen Süßkartoffeln	58
Bunter Vitaminsalat	60
Nudeln mit Avocado-Pesto	62
Frittata mit Gemüse	64
Gerührter Tofu mit Gemüse	66

Extra:

Die passende Bowl

69

G L O S S A R	1 1 8
R E G I S T E R	1 2 2
D A N K	1 2 7

70

6 Ernährungstipps für die Ovulationsphase	72
Verbündete in der Ovulationsphase	73
Smoothie-Bowl mit Roten Beten	74
Quinoa-Porridge mit Leinsamen	76
Heidelbeerkuchen mit Zitrone	79
Cobbler mit Beeren	81
Forelle mit Spargel aus dem Dampf	83
Grüne-Bohnen-Salat mit Quinoa	84
Chakchouka mit Auberginen	86
Vegane Bolognaise mit Linsen	89
Poke-Bowl mit marinierten Garnelen	90
Extra:	
Die passende Bowl	93

94

5 Ernährungstipps für die Lutealphase	96
Verbündete in der Lutealphase	97
Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren	98
Rührei mit Spinat und Avocado	101
Smoothie mit Schoko und Avocado	102
Saftige Schoko-Walnuss-Brownies	105
Brathähnchen mit Gemüse	107
Gemüse-Tajine mit Makrele und Orange	108
Risotto mit Champignons	110
Thai-Suppe mit Tomaten und Kokosmilch	112
Duftendes Rote-Linsen-Dal	115
Extra:	
Die passende Bowl	117