

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
Quinoa-Salat 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

94

**6 Ernährungstipps für die
Ovulationsphase**

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

**5 Ernährungstipps für die
Lutealphase**

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