

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in der zweiten Lebenshälfte	7
--	---

Theorieteil: Best Female Food

Wenn die Hormone Karussell fahren:

Den Körper verstehen	10
----------------------------	----

Östrogen – der multifunktionale Schutzschild	10
---	----

Progesteron – das Hormon der Stabilität	13
--	----

Weitere Hormone, die frau kennen sollte	15
--	----

Die drei Phasen der Menopause	16
--------------------------------------	----

Checkliste: Symptome der Prämenopause	22
--	----

Checkliste: Symptome der Perimenopause	24
---	----

Checkliste: Symptome der Postmenopause	26
---	----

Energiemanagement – Balance zwischen Ruhe und Bewegung finden	28
---	----

Der Gesamtenergiebedarf	28
--------------------------------	----

Wie hoch ist der REE in den Phasen der Menopause?	28
--	----

Checkliste: Wie viel Energie benötige ich wirklich?	30
--	----

Energielieferanten in der Ernährung – Ausgewogenheit beachten	32
---	----

Kohlenhydrate ja, Zucker nein!	32
---------------------------------------	----

Proteine – nicht nur für die Muskeln gut!	34
--	----

Fette – achten Sie auf Ihr Herz!	36
---	----

Auswahl der richtigen Energielieferanten	37
---	----

Quell des Lebens – Wasser und die richtige Getränkeauswahl	38
--	----

Wasserbedarf in der Menopause	38
--------------------------------------	----

Spezialfall Alkohol	39
----------------------------	----

Spezialfall Kaffee	39
---------------------------	----

Getränkevielfalt in den Wechseljahren	40
--	----

Booster für Körper, Geist und Seele –	
wichtige Mikronährstoffe in der Menopause	42
Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Menopause	42
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)?	44
Rezepte für mehr Wohlbefinden	46
Baukastenprinzip für die ganze Familie	46
Saisonkalender – nährstoffreich durchs Jahr	48
Vorbereitet sein – Meal Prep	50
Wochenplan	52
Register	184
Vita der Autorin und Quellen	189
Impressum.....	190

Rezepte

Frühstück	56
Mittagessen.....	86
Abendessen	126
Snacks	162