

INHALT

Grundlagen der Ernährung mit Myom.....	1
<i>Myom – Was ist das?.....</i>	1
<i>Mögliche Symptome eines Myoms</i>	2
<i>Diagnose, Verlauf und Behandlung von Myomen</i>	2
<i>Weizen meiden (greifen Sie Wie sollte die Ernährung bei</i> <i>Myomen aussehen?</i>	4
<i>Lebensmittel, die sich positiv auf Myome auswirken können.....</i>	6
<i>Diese Lebensmittel sollten Sie meiden</i>	7
<i>Wichtige Nährstoffe für einen positiven Verlauf von Myomen.....</i>	7
Einkaufsliste.....	9
Frühstück	11
<i>Vanille-Beeren-Quark.....</i>	12
<i>Müsli mit Beerenmus und Quark</i>	13
<i>Bananen-Pancakes</i>	14
<i>Bircher Müsli – Selbst gemacht</i>	15
<i>Frühstückspizza</i>	16
<i>Chiapudding (vegan).....</i>	17
<i>Paprika-Käse-Omelett</i>	18
<i>Vollkornbrot mit Radieschenquark und Tomaten.....</i>	19
Salate	20
<i>Nudel-Feta-Salat mit Tomaten</i>	21
<i>Eiersalat.....</i>	22
<i>Blumenkohl-Salat mit Paprika und Gurke (vegan).....</i>	23
<i>Salat für Hungrige.....</i>	24
<i>Salat griechischer Art</i>	25
<i>Erfrischender Feldsalat mit Ziegenkäsebaguette.....</i>	26
<i>Dill-Gurkensalat (vegan).....</i>	27
<i>Linsen-Feta-Salat.....</i>	28

Suppen.....	29
<i>Cremige Zucchini-Suppe.....</i>	30
<i>Sellerie-Apfel-Suppe.....</i>	31
<i>Pastinakensuppe (vegan).....</i>	32
<i>Geröstete Tomatensuppe</i>	33
<i>Erfrischende Erbsensuppe mit Limettennote</i>	34
<i>Gelbe Blumenkohlsuppe mit Kurkuma</i>	35
<i>Bärlauch-Kartoffelsuppe</i>	36
<i>Brokkolicremesuppe</i>	37
 Brote und Gebäck.....	 38
<i>Schnelles Haferbrot</i>	39
<i>Laugenstangen</i>	40
<i>Schnelle Quarkbrötchen</i>	41
<i>Süße Rosinen-Mandel-Brötchen.....</i>	42
<i>Krustenbrot ohne Kneten</i>	43
<i>Brot ohne Hefe.....</i>	44
<i>Haferbrötchen.....</i>	45
<i>Schnelles Haferbrot ohne Mehl</i>	46
 Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....	 47
<i>Spieße mit Pasta in Mascarponesoße.....</i>	48
<i>Exotische Wraps mit Putenbrust</i>	49
<i>Spätzle-Auflauf mit Schinken und Brokkoli</i>	50
<i>Laugen-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat.....</i>	51
<i>Lammgeschnetzeltes</i>	52
<i>Hühnerfrikassee</i>	53
<i>Frikadellen mit Tomaten-Dip.....</i>	54

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten.....55

<i>Frutti di Mare Spaghetti</i>	56
<i>Peruanisches Ceviche Roher Fischteller mit Avocado und Koriander</i>	57
<i>Garnelen-Melonen-Salat</i>	58
<i>Lachs-Spinat-Lasagne</i>	59
<i>Garnelen-Spaghetti mit Romanesco</i>	60
<i>Lachs mit Gemüse-Allerlei und Hirse</i>	61

Vegetarische Hauptgerichte.....62

<i>Knuspriges Zucchini-Gemüse mit Basilikum-Quark</i>	63
<i>Süßkartoffel-Eintopf mit Erdnüssen</i>	64
<i>Bolognese ohne Fleisch</i>	65
<i>Veggie-Burger mit Rote Bete</i>	66
<i>Hotdogs</i>	67
<i>Kohlrouladen</i>	68
<i>Gemüsecurry</i>	70
<i>Gemüse-Bowl</i>	71

Vegane Hauptgerichte72

<i>Steak mit Zaziki</i>	73
<i>Wärmender Nussbraten</i>	74
<i>Mangold-Tofu-Pfanne</i>	75
<i>Linsen-Vollkorn-Nudeln mit Knoblauch</i>	76
<i>Frische Paprikaschnitten</i>	77
<i>Ratatouille</i>	78
<i>Sellerie-Kartoffel-Püree</i>	79
<i>Spinatrolle aus Blätterteig</i>	80

Fingerfood & Snacks	81
<i>Zucchini-Brownies</i>	82
<i>Oliven-Chili-Cracker</i>	83
<i>Aprikosen-Kokos-Kugeln</i>	84
<i>Linsen-Bällchen mit Tofu und Sesam</i>	85
<i>Zucchini-schnecken</i>	86
<i>Sesam-Cracker mit Cashew-Aufstrich</i>	87
<i>Mozzarella-Hack-Spieße</i>	88
<i>Pizzawaffeln</i>	89
<i>Feta-Blätterteigstangen gefüllt mit Pesto</i>	90
 Soßen, Cremes und Dips.....	91
<i>Aprikosenaufstrich mit Datteln</i>	92
<i>Schnelle Barbecuesoße</i>	93
<i>Beerensenf mit fruchtiger Note</i>	94
<i>Kräuter-Frischkäse</i>	95
<i>Paprika-Feta-Creme</i>	96
<i>Süßes Chutney</i>	97
<i>Süß-würziger Pflaumenketchup</i>	98
<i>Zaziki</i>	99
 Süßspeisen und Desserts.....	100
<i>Zimtschnecken</i>	101
<i>Zitronenkuchen</i>	102
<i>Obstsalat</i>	103
<i>Rührteig-Kuchen</i>	104
<i>Vanille-Käsekuchen</i>	105
<i>Zuckerfreie Waffeln mit Banane und Kokosnote (vegan)</i>	106

Getränke	107
<i>Melonen-Milch</i>	108
<i>Ingwer-Zitronen-Shot</i>	109
<i>Ingwer-Kurkuma-Shot</i>	110
<i>Zwetschgen-Orangen-Smoothie</i>	111
<i>Grünkohl-Kefir-Smoothie</i>	112
<i>Granatapfel-Minz-Smoothie (vegan)</i>	113
<i>Vitamin-Smoothie mit Aronia-Beeren (vegan)</i>	114
<i>Kurkuma-Latte (vegan)</i>	115
<i>Zitronenlimonade (vegan)</i>	116
 30-Tage-Ernährungsplan.....	 117