

Inhalt

Vorwort 6



ADHS UND ERNÄHRUNG / 11

KAPITEL 1: Wie beeinflusst ADHS meine Beziehung zum Essen? 12

KAPITEL 2: Intuitive Ernährung mit ADHS 22



RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ADHS / 33

KAPITEL 3: Warum ist es so schwierig, auf meinen Körper zu hören? 34

KAPITEL 4: ADHS-Betroffene sind inkonsequent ... auch beim Essen 47

KAPITEL 5: Warum bin ich ein emotionaler Esser? 58

KAPITEL 6: ADHS: Ernährung und Dopamin 70

KAPITEL 7: Sanfte Ernährung bei ADHS und warum sie wichtig ist 81

**TEIL
3**

JETZT WIRD GEKOCHT! / 105

KAPITEL 8: Den Überblick in der Küche behalten 106

KAPITEL 9: Einfache Rezepte für Erwachsene mit ADHS (keine Diät!) 128

Quellen / weitere Informationen 186

Dank 187

Die Autorin 188

Register 189

Rezeptregister

Alles aus einem Topf

- Bowl mit Teriyaki-Thunfisch 159
- Bunter Quinoa-Salat 149
- Fajita-Bowl mit Rindfleisch oder Garnelen 155
- Gnocchi und Gemüse vom Blech 160
- Hähnchen-Wok mit sechs Zutaten 156
- Lachs vom Blech mit Gemüse und Kartoffeln 150
- Mediterrane Fleischklößchen mit Kichererbsen-Orzo 152
- Pikant belegtes Fladenbrot 153

Aus dem Airfryer

- Cheesy Chicken Nachos 163
- Gemüsesalat mit Grillhähnchen 165
- Hähnchen-Wrap 161
- Teriyaki-Lachsburger 166
- Tostadas mit Garnelen 162

Frühstück

- Apfel-Zimt, Overnight Oats 129
- Avocado-Toast mit Spiegelei 132
- Banane-Schoko, Overnight Oats 129
- Chiapudding mit Beeren 130
- Egg Bites 135
- Erdnussmus-Erdbeeren, Overnight Oats 129
- Frühstücks-Tacos 133
- Gemüse-Mozzarella, Egg Bites 135
- Overnight Oats 129
- Proteinpflanzkuchen mit Beeren 136
- Schinken-Käse, Egg Bites 135
- Spinat-Feta, Egg Bites 135

Kalt & auf die Hand

- Abendbrot-Teller 143–144
- Buffalo-Hähnchen-Wrap 146
- DIY-Tacos 142

Griechischer Hähnchen-Wrap 141

Italienischer Pasta-Salat 147

Klassiker

- Cheeseburger-Auflauf 178
- Kleine Hähnchenpasteten 176
- Mac and Cheese mit Hähnchen und Brokkoli 174
- Nudeln mit Würstchen und Gemüse 175
- Ramen-Suppe 173

Smoothies

- Beeren-Smoothie 137
- Cold Brew Smoothie 139
- Erdbeer-Erdnuss-Smoothie 138
- Exotischer Smoothie 138

Snacks

- Elote-Dip 181
- Energy-Kugeln 179
- Erdbeer-Vanille, Energy-Kugeln 179
- Erdnuss und dunkle Schokolade, Energy-Kugeln 179
- Französischer Zwiebeldip 184
- Omega-3-Studentenfutter 185
- Proteinreicher Käse-Spinat-Dip 183
- Räucherlachs-Dip 180
- Süß und salzig, Energy-Kugeln 179

Vegetarisch

- Deftige Gemüsesuppe 168
- Falafel mit Hummus 169
- Griechischer Linsensalat 171
- Schnelles vegetarisches Chili 167