

# Inhalt

Vorwort .....	6
---------------	---

## TEIL 1

### ADHS UND ERNÄHRUNG / 11

<b>KAPITEL 1:</b> Wie beeinflusst ADHS meine Beziehung zum Essen? .....	12
---	----

<b>KAPITEL 2:</b> Intuitive Ernährung mit ADHS .....	22
--	----

## TEIL 2

### RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ADHS / 33

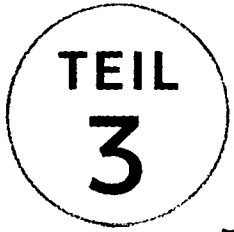
<b>KAPITEL 3:</b> Warum ist es so schwierig, auf meinen Körper zu hören? .....	34
--	----

<b>KAPITEL 4:</b> ADHS-Betroffene sind inkonsequent ... auch beim Essen .....	47
---	----

<b>KAPITEL 5:</b> Warum bin ich ein emotionaler Esser? .....	58
--	----

<b>KAPITEL 6:</b> ADHS: Ernährung und Dopamin .....	70
---	----

<b>KAPITEL 7:</b> Sanfte Ernährung bei ADHS und warum sie wichtig ist .....	81
---	----



## 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
- Proteinpannkuchen 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