

INHALT

4 VORWORT

7 EINFÜHRUNG

16 DIE ERNÄHRUNG AUF EINFACHE ART VERBESSERN

22 DER WEIBLICHE ZYKLUS

30 ZYKLUSPHASEN UND ERNÄHRUNG

39 DAS 4-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

41 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 1 (MENSTRUATION)

- 43 Bircher-Müsli mit Leinsamen und Obst
- 44 Vollkorn-Pancakes, süß oder herhaft
- 47 Quarkbowl mit Nüssen und Leinöl
- 48 Bunter Hähnchensalat mit Avocado und Honig-Senf-Vinaigrette
- 51 Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffelsalat
- 52 Paprika-Zwiebel-Pfanne
- 55 Gefüllte Tomaten aus dem Ofen
- 57 Grünkohl-Bowl mit Apfel und Feta
- 58 Erbsenpüree mit Lachsfilet
- 60 Rote-Linsen-Dal mit Kokosmilch und Kräutern

63 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 2 (FOLLIKELPHASE)

- 64 Saftiges Bananenbrot mit Nüssen, Samen und Blaubeeren
- 67 Kürbissuppe mit Ingwer, Kokosmilch und Fischeinlage
- 68 Spanisches Omelett mit Paprika und Käsekruste
- 70 Französische Zwiebelsuppe mit Käse überbacken
- 73 Karotten-Nuss-Bratlinge mit grünem Salat und Zitronen-Feta-Dip
- 75 Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Avocado-Paprika-Creme
- 79 Gemüse-Kichererbsen-Curry
- 80 Eier in Senfsoße
- 83 Risotto mit Pilzen und Parmesan
- 85 Fisch mit Sauerampfer, Petersilie, Erbsen und Möhren

- 89 Rindersteak mit Gemüsebeilage
91 Knuspriger Sesam-Tofu mit Tahini-Erdnuss-Soße

95 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 3 (OVULATION)

- 97 Haselnuss-Porridge mit Blaubeeren
99 Eier Benedict
101 Shakshuka - gebackene Eier in Paprika-Tomaten-Sugo
104 Rote-Bete-Salat mit Schafskäse und Nüssen
107 Taco-Salat
108 Fisch-Kokos-Curry mit Papaya
111 Orientalische Quinoa-Gemüsepflanne
113 Chili con Carne
117 Lachs-Spinat-Lasagne
118 Kurkuma-Kokos-Pralinen

121 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 4 (LUTEALPHASE)

- 123 Kokos-Overnight-Oats mit Himbeeren
124 Healthy-Porridge mit Früchten und Nüssen
127 Brokkoli-Quiche
131 Kichererbsen-Avocado-Salat
133 Nudeln aus Gemüse mit selbst gemachtem Pesto
134 Spargelsuppe mit Fisch
137 Basilikum-Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen
140 Hühnerfrikassee mit Reis
143 Kichererbsen-Sesam-Mus (Hummus) mit Gemüesticks
147 Lachs im Sesammantel auf Erbsenpüree
148 Möhrensuppe mit roten Linsen und Koriander
151 Fenchelgemüse mit Walnüssen
153 Rinderhackbällchen mit Aprikosenchutney
155 Mediterranes Olivenbrot mit Tomaten und Walnüssen
158 Spinatködel mit Parmesan
161 Gebackener Rosenkohl mit Trauben, Walnüssen und Lachs
162 Zitronen-Spargel-Hähnchen mit Basilikum
164 Kakao-Avocado-Mousse

166 BESONDERE ERNÄHRUNGSKONZEPTE

170 TABELLEN ÜBER NÄHRSTOFFBEDARF UND PASSENDE LEBENSMITTEL

175 ÜBER DIE AUTORIN