

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 herzhaft
- 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-Gemüsepfanne
- 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 Gemüsesticks
- 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 Spinatknödel 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