

# INHALT

- 9 WARUM DIESES BUCH?
- 9 FÜR WEN IST DIESES BUCH?
- 10 WECHSELJAHRE:  
VERSTÄNDNIS UND SYMPTOME
- 12 ERNÄHRUNG IN DEN  
WECHSELJAHREN
- 15 LEBENSSTIL UND BEWEGUNG

## 17 *Frühstück*

### MÜSLIS UND PORRIDGES

- 18 Hirse-Porridge mit Banane und Kardamom
- 19 Haferflocken-Müsli mit getrockneten Früchten  
und Nüssen
- 20 Bircher-Müsli
- 21 Buchweizen-Porridge mit Beeren und Mandeln
- 22 Joghurt-Granola-Bowl mit frischen Früchten

### SHAKES UND SMOOTHIES

- 23 Beeren-Mix-Smoothie
- 24 Grüner Power-Smoothie
- 25 Apfel-Zimt-Overnight-Oats-Smoothie
- 26 Tropischer Früchte-Smoothie

### BROTE UND AUFSTRICHE

- 27 Walnuss-Rucola-Pesto
- 28 Glutenfreies Buchweizen-Kürbiskernbrot
- 30 Roggenbrot mit Sesam und Leinsamen
- 32 Linsen-Paprika-Aufstrich

## 33 Mittagessen

### **SALATE UND BOWLS**

- 34 Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse
- 36 Grüner Salat mit pochiertem Ei
- 38 Caesar Salad mit gebratenem Lachs
- 40 Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse
- 41 Buddha Bowl mit gebratenem Tofu

### **SUPPEN UND EINTÖPFE**

- 42 Karotten-Ingwer-Suppe
- 44 Linseneintopf mit Süßkartoffeln und Spinat
- 46 Brokkoli-Käse-Suppe
- 48 Hühnersuppe mit Gemüse
- 50 Erbsensuppe mit Minze

## 51 Hauptgerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide

- 52 Linsen-Burger mit Süßkartoffel-Pommes
- 54 Rote-Bete-Risotto
- 56 Gemüse-Curry mit Kichererbsen und Basmati-Reis
- 58 Gebratener Tofu mit Brokkoli und Quinoa

## 59 Abendessen

### **LEICHTE HAUPTGERICHTE**

- 60 Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Guacamole
- 62 Kürbis-Kokos-Curry mit Vollkornreis
- 63 Gebratene Hähnchenbrust mit gebackenem Süßkartoffel-Püree
- 64 Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbaguette
- 66 Gebratener Tofu mit Brokkoli und Cashewnüssen

### **FISCH- UND FLEISCHGERICHTE**

- 67 Gegrilltes Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa
- 68 Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Zucchini-Spaghetti

- 70 Rinderfilet mit grünem Spargel und Süßkartoffelpüree
- 72 Thunfischsteak mit Avocado-Salsa und Blumenkohlreis
- 74 Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma und Ingwer

## **BEILAGEN UND GEMÜSEGERICHTE**

- 75 Gebackene Süßkartoffel mit Feta und Honig
- 76 Bunter Quinoa-Salat mit Avocado
- 78 Gebackene Auberginenscheiben mit Parmesan und Tomatensoße
- 80 Gebratene Champignons mit Kräutern

## *81 Snacks*

### **ENERGIEBÄLLE UND RIEGEL**

- 82 Kokos-Cashew-Riegel mit Datteln
- 84 Haferflocken-Erdnussbutter-Energiebälle
- 86 Mandel-Kokos-Energiebälle
- 88 Schoko-Banane-Energiebällchen
- 90 Zitronen-Mohn-Energiebälle

### **JOGHURTS UND QUARKSPEISEN**

- 91 Mango-Lassi mit Kardamom
- 92 Bircher-Müsli-Joghurt mit Beeren
- 94 Himbeer-Quark mit Datteln und Mandeln
- 95 Schoko-Nuss-Joghurt mit Banane

### **NÜSSE UND TROCKENFRÜCHTE**

## *97 Süßspeisen*

### **FRUCHTIGE DESSERTS**

- 98 Beeren-Tiramisu
- 100 Pfirsich-Sorbet
- 102 Fruchtige Quarkspeise
- 104 Zitronen-Panna-Cotta mit Beeren
- 106 Ananas-Carpaccio

## **SCHOKOLADIGE KÖSTLICHKEITEN**

- 108 Schokoladen-Bananen-Nicecream
- 110 Schokoladen-Himbeer-Tarte
- 112 Schokoladen-Kichererbsen-Brownies
- 113 Schokoladen-Kokos-Bällchen

## **KUCHEN UND GEBÄCK**

- 114 Karottenkuchen mit Walnüssen  
und Frischkäseglasur
- 116 Apfelkuchen mit Dinkelmehl und  
Haferflockenstreuseln
- 118 Zucchini-Brownies mit Mandelmehl  
und Kokoszucker
- 120 Bananenbrot mit Walnüssen und Haferflocken
- 122 Kürbiskuchen mit Ingwer und Zimt

## *123 Getränke*

### **KRÄUTER- UND FRÜCHTETEES**

#### **ERFRISCHUNGSGETRÄNKE UND INFUSED WATER**

- 125 Grapefruit-Rosmarin-Wasser
- 126 Mango-Ingwer-Tee
- 128 Ananas-Kokos-Wasser
- 129 Pfefferminz-Eistee

### **GESUNDE KAFFEE- UND KAKAOVARIANTEN**

- 130 Matcha-Latte
- 132 Vanille-Kaffee
- 134 Ingwer-Kakao
- 136 Haselnuss-Latte
- 138 Schoko-Bananen-Smoothie mit Kaffee