

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 Blumenkohlkreis
- 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