

Inhalt



Frühstück für alle Zyklusphasen 03

Avocado.Toast mit pochiertem Ei	03
Buchweizen.Pflaumen.Nuss.Porridge	04
Hafer.Beeren.Nuss.Porridge	04
Hafer.Bananen.Porridge	05
Polenta.Mohn.Pfirsich.Porridge	05
Hirse.Kokos.Beeren.Porridge	06
Linsen.Suppe	06
Reis.Tomaten.Porridge	07
Quinoa.Gemüse.Porridge	07
Rührei – the simple way	08
Sprossiger Reis	08

Für deine Menstruationsphase 09

Chili con Carne	09
Erdnuss.Hühnchen.Curry	10
Hirse.Mangold.Pfanne	11
Rote Bete.Apfel.Curry	11
Huhn in der Toskana	12
Orientalischer Lamm.Eintopf	13
Rindfleisch.Süßkartoffel.Curry	14
Kürbissuppe mit Kastanien	14
Rote.Rüben.Apfel-Risotto	15
Schwarze Bohnen Topf mit gebackenem Ei	15
Süßkartoffelcurry in Gewürzjoghurt	16
Herzige Süßkartoffel.Suppe	17
Exotische Rübensuppe	17
Rote Linsensuppe	18

Für deine Follikelphase 19

Shakshuka	19
Grüne Eier.Wraps	20
Quinoa mit Champignons & Brokkoli	20
Fisolen.Gulasch	21
Huhn mit Spargelgemüse	21
Lachs.Bowl	22
Quinoa.Bowl	23
Auberginen.Gnocchi	23
Kartoffeln & Ei in grüner Sauce	24
Muntere Spinat.Suppe	24
Saftige Radieschen.Suppe	25
Erbsen.Suppe	25
Zucchini.Cremesuppe	26
Süßkartoffeln mit Spinat & Feta	26

Für deine Eisprung 27

Spargel.Shakshouka	27
Hirsotto	28
Gebratener Reis mit Lauch & Chinakohl	28
Orangiger Hirse.Salat	29
Gebratener Naturreis mit Sprossen	29
Gnocchi mit Rosenkohl	30
Knackige Kohlsprossen mit Kastanien	30
Quinoa.Bowl mit Süßkartoffeln	31
Karfiol.Kartoffel Curry	31
Kabeljau mit Pilzen	32
Brokkoli.Rucola.Suppe	32
Karotten.Ingwer.Suppe	33
Gemüsesuppe	34
Tomatensuppe	34

Für deine Lutealphase 35

Rote Linsendal mit Äpfeln	35
Gewürzreis	36
Gefüllte Paprika	36
Süßkartoffel.Curry	37
Polenta.Pilz.Suppe	37
Kürbis.Curry	38
Linsen.Curry	39
Karottensuppe mit Wohlfühlfaktor	39
Einfach gute Kürbissuppe	40
Süßkartoffel.Ragout mit gebratenen Pilzen	41
Kürbis.Ratatouille	42
Polenta mit Radicchio & Mangold	43
Melanzani.Kürbis.Curry	44
Lovely Minestrone	45

Snacks für alle Zyklusphasen 46

Apfelkuchenbällchen	46
Bananenbrot	47
Apfel.Vanille.Kompott	47
Energie.Bällchen	48
Haferflockenkekse	48
Schokomousse	49
Spinat.Hummus	49

