

Inhalt

Rezepte für deinen Energieaufbau

Bunte Gemüsesuppe mit Kartoffeln	03
Grüne Eier.Wraps	04
Grünes Gemüse.Curry	04
Hühnchencurry & Zuckerschoten	05
Hühnereintopf mit Granatapfelkernen	06
Hühnerspieße mit Apfel & Kohlrabi	07
Linsen.Curry	07
Pikantes Reisfleisch	08
Rote Bete Suppe	08
Rindfleisch.Süßkartoffel.Curry	09
Suppe fürs Immunsystem	10
Shakshuka	11
Süßkartoffel.Curry	11
Würziger Gyros.Eintopf	12

Rezepte für deinen Progesteron.Aufbau

Gefüllte Paprika mit Quinoa	13
Gelbes Kartoffel.Curry	14
Rotes Paprika.Kürbis.Curry	14
Hühnchen.Curry mit Pak Choi	15
Süßkartoffeln mit Spinat & Feta	15
Kürbis.Bohnentopf	16
Paprika.Schaumsuppe	16
Kürbis.Ratatouille	17
Süßkartoffel.Feigen.Salat	17
Sommergemüse auf cremiger Polenta	18
Linsen.Suppe	19
Einfache Tomaten.Suppe	19
Spargel.Shakshouka	20
Süßkartoffelsuppe	21

Rezepte für dein Östrogengleichgewicht

Avocado.Dattel.Salat	22
Brokkoli.Rucola.Suppe	23
Fisolen.Gulasch	23
Gnocchi mit Rosenkohl	24
Karfiol.Kartoffel Curry	24
Kichererbsen.Curry	25
Kohl.Eintopf mit Kalbfleisch	25
Kürbis.Bohnen.Gulasch	26
Kürbissuppe mit Kastanien	26
Lachs.Bowl	27
Minestrone mit Räuchertofu	28
Quinoa.Bowl	29
Einfaches Ratatouille mit Rosenkohl	29
Rotkraut.Salat	30

Rezepte für deine Östrogen.Entgiftung

Feldsalat mit roten Linsen	31
Brathendl.Salat	32
Kartoffel.Pilz.Pfanne	32
Erdäpfelsuppe mit Paradeisern	33
Spinat.Hummus	33
Kartoffel.Gulasch mit Räuchertofu	34
Linsen.Topf	34
Polenta mit Radicchio & Mangold	35
Quinoa mit Champignons & Brokkoli	36
Saftige Radieschen.Suppe	36
Rote Bete Risotto	37
Spinat.Suppe	37
Wiesenhendl.Salat	38

Rezepte für deine starken Nebennieren

Bohnen.Eintopf	39
Belugalinsen & Süßkartoffel	40
Erbsen.Suppe	40
Chili con Carne	41
Erdnuss.Hühnchen.Curry	42
Garnelen.Curry mit Zuckererbsenschoten	43
Huhn in der Toskana	44
Indisches Fisch.Kartoffel.Curry	45
Karotten.Ingwer.Suppe	46
Knackige Kohlsprossen mit Kastanien	47
Quinoa.Bowl mit Süßkartoffeln	47
Rote Linsensuppe	48
Saftiges Ofenhendl mit Pfirsichen und Oliven	49
Schwarze Bohnen Topf mit gebackenem Ei	49

Snacks

Schokomousse	50
Birnenmus	51
Bratbirnen mit Rosinen & Mandeln	51
Energie.Bällchens	52
Geröstetes JING-Futter	52
Hirse.Schmarrn	53
Schoko.Orangen.Nusskugeln	53
Süße Datteln	54

