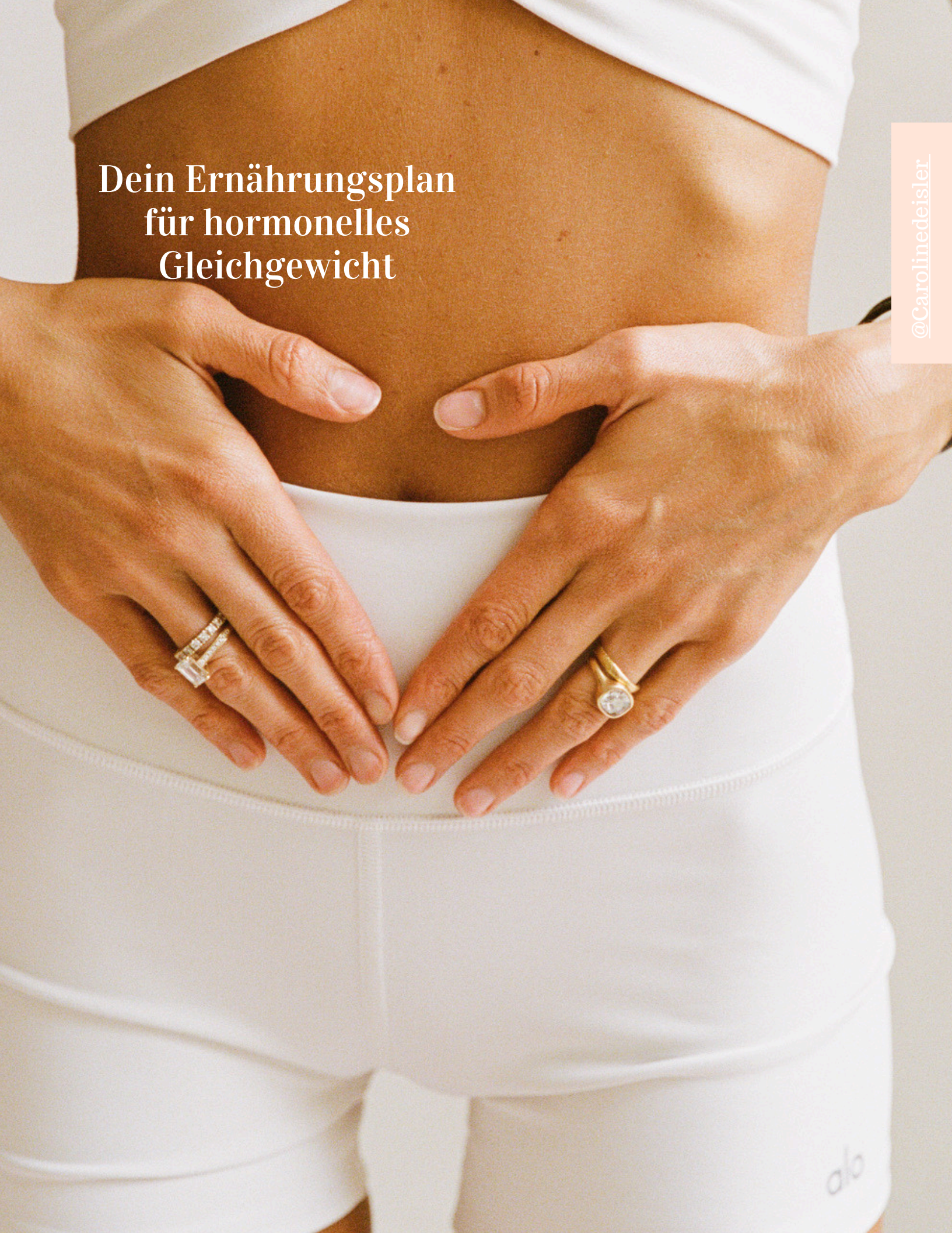
A smiling woman with long, wavy blonde hair is sitting on a bed with white pillows. She is wearing a white halter-neck top and a necklace. A baby is sitting on her lap, wearing a light-colored diaper. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Bringe deine Hormone  
ins Gleichgewicht,  
bekomme deine  
Periode zurück und  
lebe im Einklang mit  
deinem Zyklus.

# 4 Wochen Hormone Balancing Reset

von Caroline Deisler



Dein Ernährungsplan  
für hormonelles  
Gleichgewicht

[@CarolineDeisler](#)

alo

# Haftungsausschluss

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Alle Informationen in diesem Plan dienen ausschließlich zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte wende dich an einen Facharzt, wenn du gesundheitliche Bedenken hast oder persönliche Herausforderungen, die angegangen werden müssen.



[@CarolineDeisler](#)







Wenn du deine Ernährung, deine sportlichen Gewohnheiten und deinen Lebensstil änderst, um besser auf deine hormonellen Bedürfnisse einzugehen, dann ist das wirklich lebensverändernd. Für jeeeden ist Cycle Syncing von Vorteil, und besonders für uns Frauen ist es essenziell, unseren Alltag an die unterschiedlichen Phasen unseres Zyklus anzupassen. Frauen werden oft dazu angehalten, genauso zu trainieren und zu funktionieren wie Männer. Dabei ist unser Körper viel empfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen wie Stress, Fasten, Sport, Ernährung und Schlaf.

Der weibliche Körper hat eine Hauptaufgabe: die Fortpflanzung. Um dafür bereit zu sein, muss er sich jederzeit sicher fühlen. Jegliche Form von „Gefahr“ signalisiert: „Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt, um schwanger zu werden.“ Intensive HIIT-Workouts, lange Fastenperioden, schlechte Ernährung, Schlafmangel oder äußerer Stress sind häufige Ursachen für ausbleibende Perioden und ein hormonelles Ungleichgewicht.

Wenn du eines der folgenden Probleme hast, kann diese Workout-Challenge und der Reset-Plan besonders hilfreich für dich sein:

- PCO
- Übergewicht
- Ständige Erschöpfung
- Geringes sexuelles Verlangen
- Kinderwunsch

### Vorteile

Sobald du deinen Lebensstil auf deine hormonellen Bedürfnisse abstimmst, wirst du positive Veränderungen spüren:

- Weniger Stimmungsschwankungen
- Weniger Heißhungerattacken
- Mehr Energie
- Mehr Ausgeglichenheit
- Verbesserte Trainingsergebnisse
- Gesteigerte Fruchtbarkeit



4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

[@CarolineDeisler](#)

# Der weibliche Zyklus



# Der weibliche Zyklus

## 4. Lutealphase

Östrogen- und Progesteronspiegel:  
hoch

Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird:  
Die Hormonspiegel sinken, und der  
Menstruationszyklus beginnt von vorn.

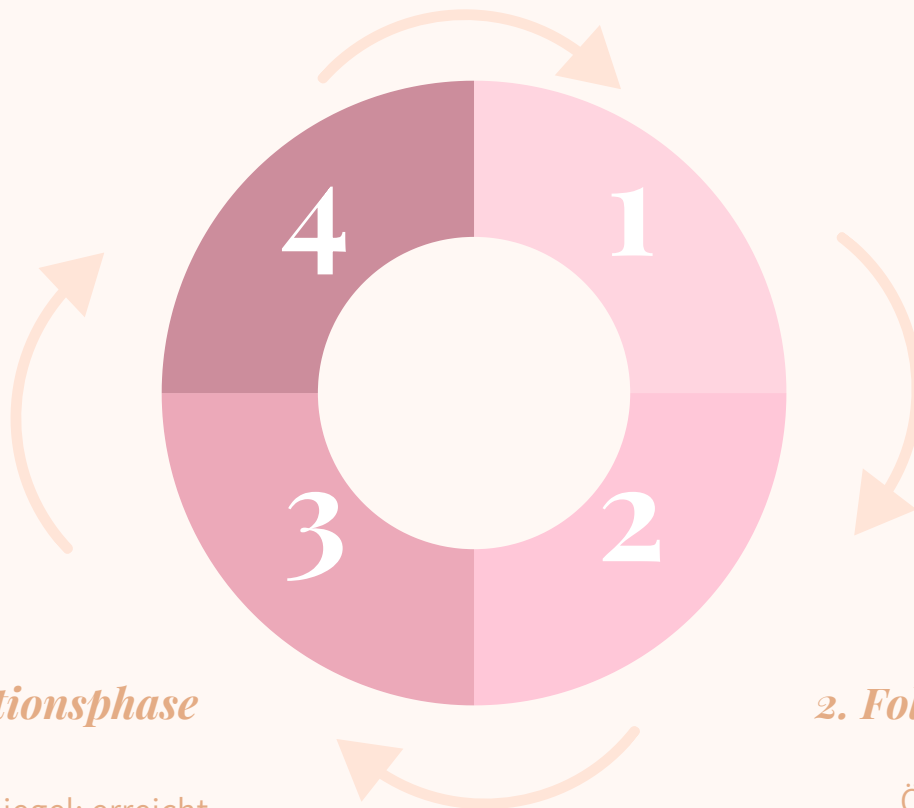
Zyklus-Tage (ca.): 18–28

## 1. Menstruationsphase

Östrogen- und Progesteronspiegel: niedrig  
Die Gebärmutter Schleimhaut wird  
abgestoßen, was dann zu Blutungen führt.

Zyklus-Tage (ca.): 1–5

Dieser Zeitraum variiert von Person zu  
Person, doch typischerweise ist dies die  
Phase, um schön auf dich zu hören, es  
ruhig anzugehen, achtsam zu sein und zu  
reflektieren.



## 3. Ovulationsphase

Östrogenspiegel: erreicht  
seinen Höhepunkt  
Progesteronspiegel: steigt

Zyklus-Tage (ca.): 15–17

## 2. Follikelphase

Östrogen- und  
Progesteronspiegel: steigend

Zyklus-Tage (ca.): 6–14

4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

@CarolineDeisler

# Sport und Ernährung in den einzelnen Phasen

# Sport und Ernährung in den einzelnen Phasen

## 1. Menstruationsphase

### *Sport*

Lege Ruhetage ein. Leichte Aktivitäten wie Spaziergänge, Stretch & Tone, sanfte Morning Flows, Meditation und Dehnübungen sind ideal (keine Bauchmuskel-Workouts).

### *Ernährung*

Ernährung

- Beruhigende Tees: Kamillentee ist besonders empfehlenswert.
- Eisenreiche Lebensmittel (um den Eisenverlust durch die Blutung auszugleichen): Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Kichererbsen, Tahini, Linsen, grüne Bohnen, Kürbiskerne.
- Vitamin C (fördert die Eisenaufnahme): Zitrusfrüchte, Beeren, Brokkoli, rote Paprika.
- Vitamin K (kann starke Blutungen reduzieren): Blattgemüse, Heidelbeeren.
- Omega-3-Fettsäuren (wirken entzündungshemmend und lindern Krämpfe): Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen.

### *Intervallfasten*

Diese Phase eignet sich gut für Fastenperioden, da der Körper langsam beginnt, Östrogen aufzubauen. Nachts kann ein Fasten von 12–14 Stunden eingelegt werden, besonders ein paar Tage nach Beginn der Periode.

## 2. Follikelphase

### *Sport*

Leichte und sanfte Cardio-Übungen, um ins Schwitzen zu kommen. Pilates für den ganzen Körper sowie einfache Ganzkörper-Workouts sind ideal.

### *Ernährung*

Ernährung

- Mehr Kohlenhydrate (zur Unterstützung des erhöhten Energielevels): Obst, Datteln, Kartoffeln.
- Östrogen ausbalancieren: Brokkoli, Blumenkohl, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut.
- Gesunde Fette: Avocados, Leinsamen, Kürbiskerne.
- Grünes Blattgemüse für zusätzliche Nährstoffe.

### *Intervallfasten*

Das Fastenfenster kann verlängert werden, da der Östrogenspiegel höher ist. In dieser Phase haben Frauen in der Regel mehr Energie und eine bessere Insulinsensitivität, was längeres Fasten erleichtert.

# Sport und Ernährung in den einzelnen Phasen

## 3. Ovulationsphase

### *Sport*

HIIT- und Cardio-Workouts, Box-Workouts  
Fettverbrennung und Kalorienverbrenner.

### *Ernährung*

- Die Leber arbeitet intensiv daran, das überschüssige Östrogen abzubauen -> Leber-Shot: Rote-Bete-Saft, Mariendistel und Zitrone.
- Vollwertige Früchte, Gemüse und Mandeln.
- Trinke ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsverlust durch intensivere Workouts auszugleichen.

### *Intervallfasten*

Reduziere das Fastenfenster auf 12-14 Stunden über Nacht.

## 4. Lutealphase

### *Sport*

Krafttraining, Power Pilates.

### *Ernährung*

- Grünes Blattgemüse, Quinoa, Buchweizen.
- Magnesiumreiche Lebensmittel: Datteln, Bananen, Spinat und Kürbiskerne.
- Komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Lebensmittel: Grünes Blattgemüse, Gemüse, Süßkartoffeln, Kartoffeln.

### *Intervallfasten*

Jetzt wird das Hormon Progesteron produziert, daher ist es wichtig, nicht zu fasten und regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

# Meine Story

Ich habe dieses 4-wöchige Hormon-Balance-Reset erstellt, weil ich viele Jahre lang meine Periode nicht hatte und es ein wirklich langer Weg war, sie wieder zu bekommen. Ich möchte anderen, die dasselbe durchmachen, helfen ihre Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen. Damals hätte ich mir so sehr einen genauen Plan gewünscht, dem ich folgen konnte, um wieder eine Balance herzustellen. Man kann sich oft hilflos fühlen, wenn man nicht weiß, was man tun soll.



Hormone wirken **seehr langsam**, und du brauchst **Geduld**. Ich empfehle dir, diesen Plan so lange zu befolgen, bis du entweder deine Periode zurückbekommst (wenn das dein Ziel ist) oder bis dein Zyklus **regelmäßig und ausgeglichen** ist.

Es gibt verschiedene Formen eines **hormonellen Ungleichgewichts**: Einige Frauen haben **PCOS, Insulinprobleme** oder **unregelmäßige bzw. ausbleibende Perioden**. Ich konzentriere mich hier auf einen **unregelmäßigen Zyklus**, da das meine persönliche Erfahrung war. Ich hoffe, dass dir dieser **Ernährungs- und Trainingsplan** genauso hilft wie mir. Die gesamte Struktur dieses Plans basiert auf dem, was ich persönlich getan habe, um meine Periode zurückzubekommen.

Hier ist meine Geschichte in **Kurzfassung**: Als Teenager litt ich unter **Akne** und ging mit **16 Jahren** zum **Frauenarzt**. Dort wurde mir die **Pille** verschrieben. Meine Haut **besserte sich**, und ohne viel darüber nachzudenken, habe ich die **Pille fast 10 Jahre lang** genommen.





Die häufigsten „Gefahren“-Signale für den Körper sind:

- Zu wenige Kalorien
- Fasten (ja, auch Intervallfasten)
- Körperlicher Stress (auch intensive Workouts)
- Emotionaler Stress
- Schlafmangel
- Unausgewogene Ernährung (besonders ein Mangel an gesunden Fetten)
- Zu viel maskuline Energie (ständiges „Tun“ statt einfach „Sein“)
- Dauerhaft im Kampf-oder-Flucht-Modus („go, go, go“-Mentalität)

Ich habe an jedem dieser Punkte gearbeitet: mehr Kalorien und gesunde Fette gegessen, nicht lange gefastet, stressfreie Home-Workouts statt HIIT-Kurse gemacht, früher geschlafen, mehr Zeit mit Freundinnen verbracht und weniger darauf geachtet, Dinge erledigen zu müssen. Stattdessen habe ich mehr darauf geachtet, einfach im Einklang mit meinem Körper zu sein. Nach sechs Monaten hatte ich meine Periode zurück!

Ich werde diesen Moment nie vergessen. Es war so besonders, und ich war unglaublich dankbar, dass mein Körper mir vertraut und mit mir im Einklang gearbeitet hat. Meine Stimmung, Energie und mein allgemeines Wohlbefinden haben sich enorm verbessert. Ich war weniger aufgebläht, weniger gereizt und hatte weniger Heißhunger, da mein Körper keine Nährstoffe mehr vermisste.

Hier sind meine TOP-TIPPS für ein HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

# Meine Top 10 Tipps für ein hormonelles Gleichgewicht

@CarolineDeisler

resetbycaroline.com

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT

# 1 GENUG KALORIEN

Dein Körper braucht eine ausreichende Menge an Kalorien, damit er sich sicher genug fühlt, sich fortpflanzen zu können.

Wenn du zu wenig isst, wird dein Körper als erstes die Fortpflanzung einstellen, da er dich vor einer potenziell erfolglosen Schwangerschaft schützen will. Unser Körper ist unglaublich klug und weiß genau, wann er nicht genug Kalorien bekommt, um ein Baby zu ernähren.

Aus eigener Erfahrung und einer gesunden Schwangerschaft kann ich dir daher nur raten: Behandle deinen Körper, als wärst du bereits schwanger. Neben dem Befolgen dieses Ernährungs- und Trainingsplans solltest du deinem Körper die gleiche Fürsorge schenken, wie du es in der Schwangerschaft tun würdest.

Sei intuitiv, sanft und liebevoll mit dir selbst – denn genau diese Energie brauchen wir. Sanft und liebevoll sind deine Schlüsselwörter! Wenn du das nächste Mal hungrig aufwachst und darüber nachdenkst, das Frühstück auszulassen, erinnere dich an diese Worte. Stell dir vor, in dir würde schon ein Baby wachsen – natürlich würdest du nahrhaft frühstücken, oder? Hehe.

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 2 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung, vor allem mit mehr gesunden Fetten, ist entscheidend.

Ich habe das Gefühl, dass es immer noch ein großes Missverständnis gibt: Viele denken, gesunde Fette würden dick machen. In Wahrheit führt jedoch ein Kalorienüberschuss zur Gewichtszunahme – unabhängig davon, woher die Kalorien kommen.

Denke daran, dass du möglicherweise ein paar Kilo zunehmen MUSST, um deine Periode zurückzubekommen (ich habe etwa 8–10 kg zugenommen). Mehr gesunde Fette zu essen hilft nicht nur dabei, sondern trägt auch erheblich dazu bei, deine Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 3 SEED CYCLING

Seed Cycling ist eine wunderbare Möglichkeit, deine Hormone auf natürliche Weise mit den richtigen Nährstoffen für jede „Phase“ deines Zyklus zu unterstützen. So funktioniert es:

## **Zyklustage 1-14 (Follikelphase):**

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Leinsamen

## **Zyklustage 15-28 (Lutealphase):**

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesamsamen

Und was ist das Beste daran? Du musst dir keine Gedanken machen, denn ich habe es bereits in unseren Ernährungsplan integriert! YAY!

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 4 KEIN ODER ACHTSAMES FASTEN

Ich habe früher Intervallfasten GELIEBT, und obwohl du es während bestimmter Phasen deines Zyklus weiterhin machen kannst, würde ich es auf keinen Fall empfehlen, wenn du deine Periode zurückbekommen oder deine Hormone zurück ins Gleichgewicht bringen möchtest.

Erinnere dich immer daran, dass dein Ziel ist, jedeeeee Form von „Gefahr“ zu vermeiden. Also kein Fasten mehr, hehe! Iss, wann immer du hungrig bist – egal ob um 7 Uhr morgens oder um 21 Uhr direkt vor dem Schlafengehen. Deine oberste Priorität ist es, deinem Körper jederzeit ein Gefühl von Sicherheit zu geben, damit er sich sicher genug fühlt, um sich fortzupflanzen.

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 5 SLOW WORKOUTS

**Intensive HIIT-Workouts** können für unseren Körper schnell wie Stress wirken – er erkennt keinen Unterschied zwischen einem Sprint auf dem Laufband und dem Weglaufen vor einem Tiger.

Lass daher Cardio, Spinning, Bootcamp, Laufen und Boxen weg und konzentriere dich auf **langsame, achtsame Workouts**. Fühlt sich auch viel weiblicher an, oder?

Der Wechsel von ausschließlich HIIT-Workouts zu meinen eigenen, stressfreien Home-Workouts hat meinen Körper komplett verändert: Ich wurde definierter, weniger aufgebläht und konnte meine Hormone ins Gleichgewicht bringen und meine Periode zurückbekommen. Ich laufe seit Jahren nicht mehr und finde, dass **Spaziergehen** die perfekte Ergänzung zu meinen Workouts ist. Aber Achtung: Das heißt nicht, dass du den ganzen Tag spazieren solltest, hehe. **Gehe mit dem Flow, sei sanft zu dir selbst** und höre auf deinen Körper.

Diese Workouts haben mir auch geholfen, meine Einstellung zu ändern. Statt zu denken: „**Ich muss trainieren, um Kalorien zu verbrennen**“, denke ich jetzt: „**Ich möchte mir eine Auszeit nehmen, auf meinen Körper hören und mich bewegen, um Kraft und schlanke Muskeln aufzubauen.**“

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 6 KEIN EMOTIONALER STRESS

Das ist so persönlich und für jeden unterschiedlich, aber je mehr Drama und Stress du aus deinem Leben verbannst, desto besser. Egal ob in deiner Beziehung, Freundschaften, am Arbeitsplatz oder im Familienleben – setze klare Grenzen und behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Weniger Streit, mehr Mitgefühl.

Weniger Nörgeln, mehr Unterstützung.

Weniger Kritik, mehr konstruktives Feedback.

Weniger den Wunsch, andere zu ändern, und mehr Führen durch dein eigenes Vorbild.

Emotionaler Stress kann auch bedeuten, sich mit einer gesunde Ernährung zu stressen. Genau wie bei körperlichem Stress erkennt dein Körper keinen Unterschied zwischen „echtem Stress“ und Sorgen über gesundes Essen. Beides erzeugt Stress und kann den Körper übersäuern, was oft zu Blähungen und Problemen mit der Darmgesundheit führt.

Je sanfter und entspannter du mit dir selbst und deiner Ernährung umgehst, desto besser. Es ist anstrengend, ständig ein perfektes, gesundes Leben zu führen. Sich damit zu stressen ist oft schlimmer, als ab und zu mal von der Routine abzuweichen.

Je mehr du dich darauf einlässt, in der Grauzone zu leben, anstatt alles schwarz-weiß zu sehen, desto besser wird es dir gehen.

Denk immer daran: Deine Worte sind SANFT, LIEBENSWÜRDIG & SOOOOFT.



MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 7 GENUG SCHLAF

Schlaf ist der beste Freund deiner Hormone - besonders ein regelmäßiger Schlafrhythmus, bei dem du früh ins Bett gehst und immer zur gleichen Zeit aufstehst. Es ist lustig, wie ein Baby einen wieder zu dem natürlichen Schlafrhythmus bringt, der für uns vorgesehen ist: seitdem ich schwanger war und Hailey bekommen habe, gehe ich gegen 21 Uhr ins Bett und ich bin fest davon überzeugt, dass das einer der Hauptgründe war, warum ich während der intensiven Wochen nach der Geburt genug Energie hatte, obwohl ich in den ersten Monaten alle 2-3 Stunden aufstehen musste.

Die Verdauung verlangsamt sich natürlich, wenn die Sonne untergeht, der Körper schüttet nachts Melatonin aus (dimme das Licht, um es nicht zu stören), und deine Zellen bereiten sich darauf vor, sich in der Tiefschlafphase zwischen 22 Uhr und 2 Uhr zu erneuern und zu reparieren.

Das ist deine Powerhouse-Schlafzeit. Versuche, eine achtsame Abendroutine zu entwickeln. Für mich beginnt sie meistens mit einem kleinen Abendspaziergang mit Hailey, dann Abendessen, Kerzen anzünden, nach dem Essen Ingwertee, gemütliche Pyjamas, ein paar tiefe Atemzüge mit einem ätherischen Öl wie Lavendel und keine Bildschirmzeit mehr. Peer und ich lieben es auch, über die Highlights des Tages zu sprechen und uns über Dinge auszutauschen, für die wir dankbar sind oder die uns zum Lächeln gebracht haben. Danach hören wir meistens eine geführte Meditation, ein Hörbuch oder einen Podcast und gleiten friedlich in den Schlaf.

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 8 SEI GANZ IN DEINER FEMININEN ENERGIE

Weibliche Energie dreht sich ganz ums SEIN, während männliche Energie aufs TUN ausgerichtet ist. Je mehr du dich darauf konzentrierst, Dinge zu erledigen, so effizient wie möglich zu sein und alles zu maximieren, desto mehr entfernst du dich von deiner femininen Seite.

Das nächste Mal, wenn du unterwegs bist, achte auf die Frauen, die an dir vorbeigehen. Du kannst an ihrer Energie erkennen, ob sie im Einklang mit ihrer femininen Seite sind. Gehen sie schnell, mit ernster Miene, auf dem Weg von A nach B, oder gehen sie mit einem sanften Lächeln, nehmen ihre Umgebung wahr, haben keinen Zeitdruck und strahlen eine Aura der Leichtigkeit aus?

Auch ich muss immer wieder bei mir selbst nachprüfen, dass ich nicht zu sehr in meiner männlichen Energie bleibe, und mich daran erinnern, mir Zeit zum Ruhen zu nehmen. Seit Hailey auf der Welt ist, fühlt sich meine Zeit wertvoller an als je zuvor, und wann immer ich Hilfe habe, versuche ich, so viel wie möglich zu erledigen. Aber genauso wichtig ist es, einmal nichts zu tun oder einfach nur als Frau präsent zu sein.

Es ist ein fortlaufender Prozess, und wir alle können davon profitieren, und täglich wieder selbst in uns reinzuhorchen. :)

Hier sind ein paar praktische Tipps, um mehr in deiner femininen Energie zu sein:

### *Slow Mornings*

Dein Cortisolspiegel ist morgens am höchsten, und es ist unglaublich hilfreich, ein paar Dinge zu tun, um deinen Cortisolspiegel zu senken und den Tag zu beginnen. Esse etwas innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, dehne deinen Körper oder mache meine Morgen-Flow-Übungen, atme tief durch, setz dich ins Sonnenlicht und frische Luft und vermeide es, sofort an dein Handy zu gehen.

### *Kleide dich feminin.*

Das mag vielleicht albern klingen, aber es beeinflusst die Art, wie du dich bewegst, wie du dich selbst fühlst und die Energie, die du ins Universum sendest.

### *Bereite gesunde Mahlzeiten zu.*

Koche für andere, sende deine nährnde und fürsorgliche Energie aus, während du den Prozess genießt und nicht gestresst bist, alles perfekt machen zu müssen. Beispiel: Lade Freunde zum Abendessen ein, aber anstatt dich zu stressen, dass alles perfekt fertig ist, wenn sie kommen, geh mit dem Flow, lade sie ein, mitzuhelfen, führe entspannte Gespräche und der Rest wird von ganz allein kommen. Dinge müssen nicht perfekt sein, das ist der Schlüssel!

### *Slow Workouts*

Mache mehr Pilates und Yoga. Wenn du Cardio machst, dann mache ein Tanzworkout anstelle von intensiven HIIT-Workouts. Wir haben schon darüber gesprochen und ich kann dir gar nicht genug sagen, wie wichtig das ist. Es ist Zeit, einen Gang runterzuschalten hehe.

### *Verbringe mehr Zeit mit Freundinnen.*

Wenn du in den letzten Jahren deine sozialen Kontakte eher hintenangestellt hast oder sogar Angst hattest, in Restaurants zu gehen, weil es deine Essgewohnheiten „stören“ könnte, dann ist das jetzt DEIN ZEICHEN, das zu ändern.

Ruf jeden Tag eine Freundin an, egal wie lange ihr euch nicht mehr gesprochen habt - melde dich bei deinen Freunden, und mache damit einen Anfang!

Je mehr Zeit und Aufmerksamkeit du deinen Freundschaften widmest, desto schneller wirst du wieder mehr Freundinnen in deinem Leben haben, und wer weiß, vielleicht ziehst du jetzt ganz andere Frauen an, als als du noch zu sehr in deiner maskulinen Energie warst.

Je mehr du dich mit Frauen umgibst, die in ihrer weiblichen Energie blühen, desto besser wird es für dich sein. Es wird sich positiv auf deinen Zyklus auswirken und du wirst vielleicht unbewusst Abstand zu Frauen nehmen, die zu sehr in ihrer maskulinen Energie sind, weil sie dir dein altes Verhalten spiegeln, das nicht mehr mit dir resoniert.

Denke jedoch daran, dass du, wann immer du bereit bist, immer noch eine Quelle der Motivation für sie sein kannst, um Dinge zu ändern.

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 9 RUHE > KAMPF-ODER- FLUCHT-MODUS

Die meisten Frauen, die keinen regelmäßigen Zyklus haben, sind ständig im Kampf-oder-Flucht-Modus, und die Ironie daran ist, dass es auch genau die Frauen sind, die hauptsächlich HIIT-Workouts wählen, gerne fasten und sich darauf konzentrieren, so viel wie möglich zu erledigen.

Dein Ziel ist es, so viel wie möglich im RUHE- & VERDAUUNGS-Modus zu sein und nicht im Kampf-oder-Flucht-Modus. Wir wollen dein Cortisol so oft wie möglich senken und plötzliche Spitzen oder intensive Stresslevel vermeiden. Das bedeutet auch, in Ruhe zu essen, nicht zu hetzen, langsam zu kauen und jede intensive Form von äußerem Stress zu senken. Vermeide zum Beispiel das ständige Verfolgen von Nachrichten .

Im Folgenden liste ich dir ein paar praktische Wege auf, um dein Nervensystem zu beruhigen und deinen Cortisolspiegel zu senken:

- Drei tiefe Atemzüge
- Meine Stretch-&-Tone-Flows
- Meine Morning-Flows
- Ruh dich aus, wann immer du dich danach fühlst
- Ausreichend Schlaf
- Kein Fasten
- Keine HIIT-Workouts
- Keine Streitigkeiten
- Weniger Nachrichten
- Mehr Zeit in der Natur

MEINE TOP 10 TIPPS FÜR EIN  
HORMONELLES GLEICHGEWICHT:

# 10 TÄGLICHE AFFIRMATIONEN

Das ist ein kleines Extraaa für alle, die bereits all diese Tipps umsetzen hehe. Ich LIEBE es, meine täglichen Affirmationen aufzuschreiben. Besonders geholfen hat es mir, meine Periode zurückzubekommen und später auch schwanger zu werden, als ich es mir gewünscht habe. Hier sind einige Beispiele von Affirmationen, die ich täglich in mein Journal geschrieben habe, um meine Träume zu manifestieren:

- Meine Hormone kommen Tag für Tag mehr ins Gleichgewicht.
- Meine Periode wird zurückkommen, wenn die Zeit reif ist.
- Mein Körper fühlt sich sicher genug, um sich fortzupflanzen.
- Mein Körper und ich arbeiten zusammen.
- Mein Körper ist bereit, schwanger zu werden.
- Mein Körper ist stark genug, damit in ihm ein Baby wachsen kann
- Mein Körper ist bereit, mein Traum-Baby zu bekommen.
- Ich sehe meinen Körper schwanger vor mir.
- Ich werde meinem Mann bald sagen, dass ich schwanger bin.

Ich liebe auch andere tägliche Affirmationen wie:

- Ich werde die Dinge heute langsam angehen.
- Ich werde Pausen machen, wenn ich sie brauche.
- Ich werde heute besonders sanft zu mir sein.
- Ich werde das Richtige tun.
- Mein Körper weiß genau, was er braucht.

# Wie du deine Fruchtbarkeit steigerst

Abgesehen von all den Tipps, die ich schon mit dir geteilt habe, um deine Hormone ins Gleichgewicht zu bringen, deine Periode zurückzubekommen und die Ursachen von Hormonungleichgewichten zu verstehen, möchte ich hier ein paar Dinge vorstellen, die ich getan habe, um meine Fruchtbarkeit zu steigern, als ich versucht habe, schwanger zu werden.



# Wie du deine Fruchtbarkeit steigerst

***Weniger Workouts (ja, auch weniger von meinen langsamen Workouts).***

Das könnte bei dir anders sein, aber damals habe ich vier Instagram-Live-Workouts pro Woche gemacht und an den meisten anderen Tagen zusätzliche, kürzere Workouts gefilmt. Mein Körper brauchte eine Pause vom „Müssen“, und ich sehnte mich danach, freier entscheiden zu können, wann und wie viel ich filmen wollte. Ehrlich gesagt war mir der Gedanke, diese Veränderung vorzunehmen, am Anfang ziemlich unwohl, weil ich niemanden enttäuschen wollte. Aber ich musste mich darauf konzentrieren, und auf das, was ich persönlich brauchte. Es ist eben etwas anderes, Workouts ab und zu zu machen, als live zu gehen und sie zu filmen. Ich glaube, ich musste einfach weniger streng mit mir selbst sein und, wie ich schon vorher erwähnt habe, mehr mit dem Flow gehen (weibliche Energie), anstatt strikt meine To-do-Liste abzuarbeiten (männliche Energie).

## ***Nahrungsergänzungsmittel***

Ich weiß, dass viele Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel lieben, weil sie sich wie eine schnelle Lösung anfühlen, haha, und etwas einzunehmen erscheint oft einfacher, als den Lebensstil zu ändern, oder? Aber Nahrungsergänzungsmittel sind nur zusätzliche Hilfsmittel, die deine Fruchtbarkeit unterstützen können, sie ersetzen jedoch keinen, der oben genannten Tipps. Ich persönlich habe bereits drei Monate vor meiner Schwangerschaft mit der Einnahme eines pränatalen Nahrungsergänzungsmittels begonnen, dazu Vitamin B12 (immer), Eisen (besonders wichtig während der Schwangerschaft), Omega-3, Vitamin D und Probiotika.





# Wie du deine Fruchtbarkeit steigerst

## *Nimm ein bisschen zu*

Auch wenn ich ein gesundes Gewicht hatte, wollte ich ein bisschen zunehmen, um mich noch besser und bereit zu fühlen, haha, falls das Sinn macht. Ich dachte mir, ich werde während der Schwangerschaft sowieso zunehmen, warum also nicht schon vorher ein bisschen, um bestens vorbereitet zu sein.

## *Hab mehr "Spaß"*

Das hier ist jetzt super persönlich, hehe. Ich habe wieder alle Sex & the City-Staffeln geschaut, und das war meine tägliche Abendentspannung, die ich wirklich richtig genossen habe! Peer hat in unserem Schlafzimmer eine Art „Turn-Down-Service“ eingerichtet und alles so gemütlich für mich gemacht, mir Ingwer Tee gebracht und ich habe mir gesunde Kekse gebacken. Es hat sich so gut angefühlt, und war mental perfekt zum Entspannen und Genießen. Weitere Dinge waren zum Beispiel, mehr essen zu gehen, mehr Freunde zu treffen, Entspannungs-Tage ohne zu viel Planung, Massagen, Gesichtsbildungen und einfach kleine Dinge tun, die mich glücklich machten.

Das Schlüsselwort hier ist LEICHTIGKEIT. Nimm dich selbst nicht zu ernst und übe, humorvoll zu sein, Dinge leicht zu nehmen und mit dem Flow zu gehen.

Denk daran, dein Körper muss ENTSPANNEN, um zu empfangen, also je mehr Dinge du tun kannst, die dich entspannen, desto besser.

# PMS Help

Wenn du einen (regelmäßigen) Zyklus hast, aber unter starken PMS-Symptomen leidest, weißt du, dass du nicht allein bist. Viele Frauen sind in der Woche vor ihrer Periode träge, launisch und haben mehr Heißhunger.

Aber es gibt Dinge, die du tun kannst, um zu helfen.

Anstatt gegen deinen Körper zu arbeiten, ehre diese Zeit und sei besonders freundlich und nachsichtig mit dir selbst. Tu, was dein Körper dir sagt, und wenn das bedeutet, weniger soziales Leben, mehr kuschelige Tage zu Hause, weniger Workouts und mehr leckeres Essen – das ist wunderbar! Du kannst diese Zeit wirklich zu einem besonderen, heiligen Moment machen, anstatt zu versuchen, durchzupushen und dich am Ende ausgelaugt zu fühlen.

Je mehr du jedoch diesem Plan folgst und je mehr du auf deinen Körper hörst, desto weniger PMS-Symptome wirst du haben und desto besser wirst du dich fühlen.

Ein paar Dinge, die du in deiner PMS-Woche tun kannst:

- Vermeide es zu fasten, denn dein Körper produziert Progesteron und benötigt zusätzliche Nährstoffe.
- Konzentriere dich auf magnesiumreiche Lebensmittel wie Datteln, Bananen, Spinat und viele komplexe Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Süßkartoffeln.
- Folge unserem passenden Hormon Balancing Workout Plan mit langsamen Pilates-Workouts, die sich auf den Muskelaufbau konzentrieren und nicht darauf, alles rauszuschwitzen.
- Trinke besonders in der ersten Tageshälfte viel, um Migräne und Verstopfung zu vermeiden.
- Geh früh ins Bett (wichtig!)
- Nimm ein Bad mit Magnesiumflocken.
- Tanke viel Sonnenlicht!
- Füge deinem Wasser Aloe Vera und Ingwer hinzu, um die Verdauung zu unterstützen.
- Iss morgens auf nüchternen Magen viel reife Papaya

# Ein paar *extra Tipps*, um deine Periode zurück zu bekommen

Um deine Periode zurück zu bekommen, braucht dein Körper MEHR Kalorien, MEHR gesunde Fette, REGELMÄßIGE Mahlzeiten und ein GESUNDES Gewicht. Du musst deine Einstellung zum Zunehmen ändern und damit in Einklang kommen. Das ist fast der schwierigste Teil, aber denke daran: Es ist für den besten Zweck der Welt – um dein Traum-Baby zu bekommen, was doch soooo viel wichtiger ist, oder? :)



## Ein paar extra Tipps, um deine Periode zurück zu bekommen

Falls dir jemals die Motivation fehlt, weiterzumachen, komm hierher zurück und lies es erneut (am besten sogar täglich). Hier sind noch ein paar Dinge, die du im Hinterkopf behalten solltest, während du diesem Ernährungs- und Trainingsplan folgst.

- Wähle immer kaloriendichte Früchte wie Bananen, Datteln und Mangos anstelle von wasserhaltigeren Früchten wie Äpfeln, Melonen, Ananas, Papaya usw.
- Füge gesunde Fette hinzu, wann immer es möglich ist (auch hochwertige Öle sind super!), nimm Erdnuss- oder Mandelbutter zu deinem Dattelsnack, bereite meine leckeren gesunden süßen Rezepte zu, füge Avocado zu deinen Süßkartoffeln hinzu und sei einfach besonders achtsam bei guten Fetten.
- Iss innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufwachen – das ist besonders wichtig, da dein Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist und direkt sinkt, sobald du etwas isst. Dein Blut wird dann in den Magen gelenkt, um die Verdauung zu unterstützen, und du wirst ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit verspüren.
- Kein Fasten: Das ist besonders wichtig, wenn du versuchst, deine Periode zurückzubekommen – also faste ÜBERHAUPT NICHT!

## Ein paar extra Tipps, um deine Periode zurück zu bekommen

- Mache keine HIIT-Workouts, sondern folge nur meinen Workouts aus diesem Plan und gehe zusätzlich ein wenig spazieren. Es ist jedoch sehr wichtig, auf deinen Körper zu hören: Wenn du einen Tag hast, an dem du dich nicht danach fühlst und eine Auszeit brauchst, überspringe das Workout und genieße einen sanften Spaziergang, um frische Luft zu tanken.
- Sei geduuuuldig, Hormone brauchen Zeit, und auch wenn du diesem Plan folgst, bist du noch nicht am Ziel, wenn sich deine Denkweise nicht verändert hat. Bei mir hat es Monate gedauert, meine Einstellung wirklich zu ändern, und das war der schwierigste Teil. Denke daran, dass dein Körper alles hört, was dein Verstand sagt – deshalb sind tägliche Affirmationen sooo hilfreich.
- Mach dir keine Sorgen, dass dein Zyklus nicht zurückkommt. DU WIRST DEINE PERIODE ZURÜCKBEKOMMEN, ICH WEISS ES! :) Konzentriere dich einfach darauf, deinen Körper auf jede erdenkliche Weise zu nähren, folge diesen Tipps und versuche, dich nicht zu stressen. SIE WIRD KOMMEN.
- Hier ein paar zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel, die ich genommen habe und empfehlen kann: Agnus Castus, DIM, Nachtkerzenöl sowie meine regulären Nahrungsergänzungsmittel (Eisen, B12, Probiotika).
- Ich war auch bei einer Fruchtbarkeits-Akupunkteurin, was wirklich großartig war. Ich liebe Akupunktur, weil es 100% natürlich ist und bei der Lösung von Blockaden sehr hilfreich sein kann. Sie hat mir auch chinesische Kräuter verschrieben, da weiß ich aber gar nicht, welche das waren (Sorry!)

# Hormonelle Akne

Ich fühle dich!!! Akne und Hautunreinheiten sind wirklich das Schlimmste, oder? Wann immer ich jetzt einen Ausbruch habe, fühle ich mich immer noch unsicher, weil es mich an die Zeit erinnert, in der meine Haut so entzündet, rot und voller Unreinheiten war.

Die GUTE NACHRICHT ist, dass es wirklich einfach ist, deine Haut auf natürliche Weise zu verbessern, sobald du weißt, was zu tun ist – und du wirst die Ergebnisse auch ziemlich schnell sehen!

# Hormonelle Akne

## EXTRA TIPPS / HINWEISE, UM DEINE HAUT ZU VERBESSERN:

- Füge deinem Wasser Aloe-Vera-Saft hinzu.
- Füge deinem Wasser frischen Zitronensaft hinzu.
- Verzichte nicht auf grüne Smoothies, das Chlorophyll aus grünen Blattgemüsen ist der beste Freund deiner Haut.
- Neben diesem Plan, solltest du auf raffinierten Zucker, frittierte Lebensmittel, Weizen, Gluten, Kaffee, Alkohol, Zigaretten, zuckerhaltige Getränke usw. verzichten. Normalerweise erwähne ich diese Dinge gar nicht, weil sie in meinem Universum nicht existieren, aber ich wollte dich trotzdem daran erinnern, dass diese einfach tabu sind!
- Versuche, auf Make-up zu verzichten und deiner Haut eine Pause zu gönnen. Ich weiß, es kann anfangs ungewohnt sein, aber glaub mir, du wirst dich durch diesen Plan so wohl in deinem Körper fühlen, dass es fast unpassend erscheinen wird, dein Gesicht mit Make-up zu bedecken. Weniger ist mehr – wahre Schönheit zeigt sich in einem gesunden Strahlen, das von innen kommt.
- Verwende nur natürliche Hautpflegeprodukte ohne schädliche, toxische Inhaltsstoffe und reinige deine Haut nicht zu oft. Wenn du es doch tust, wird deine Haut ölig und verstopft deine Poren, weil dein Körper versucht, den natürlichen Ölfilm wieder aufzubauen, den du durch übermäßiges Reinigen entfernst.
- Verwende täglich ein frisches, sauberes Handtuch – sehr wichtig, hehe.
- Stelle dein Telefon beim Anrufen auf Lautsprecher, damit es nicht mit deinem Gesicht in Kontakt kommt (ich weiß, klingt ein bisschen verrückt, aber es macht einen großen Unterschied, hehe).

# ANDERE ANZEICHEN FÜR HORMONELLES UNGLEICHGEWICHT



Je mehr du auf deinen Körper achtest, desto besser kannst du erkennen, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Diese Checkliste ist auch super praktisch, um selber zu überprüfen, wie es dir geht und in dich reinzuhorchen, wenn du deine Periode zurückbekommen hast:

- Härchen um die Oberlippe und im Kinnbereich
- Niedriges Libido
- Vaginale Trockenheit
- Stimmungsschwankungen
- Schnelle Reizbarkeit
- Depressionen



# ANZEICHEN FÜR EINEN HOHEN CORTISOLSPIEGEL

Die letzte Checkliste für dich, bevor wir loslegen hehe! Wenn du unter einem der folgenden Punkte leidest, braucht dein Körper weniger Stress, mehr Ruhe und dafür bist hier GENAU RICHTIG! :)

- Ständiger Durst
- Müdigkeit
- Ein aufgeblähtes Gefühl (besonders im Gesicht)
- Völlegefühl/Verstopfung
- Hartnäckiges Bauchfett
- Wachwerden mitten in der Nacht und nicht wieder einschlafen können
- Leichte Reizbarkeit
- Heißhunger auf Zucker
- Heißhunger auf fettige Lebensmittel
- Kopfschmerzen



Alles klaaaar, meine Liebe! Ich hoffe, diese Tipps waren hilfreich. Komm jederzeit zurück, wenn du dich nochmal erinnern möchtest und denke daran, diesen Ernährungs- und Trainingsplan zu wiederholen, bis deine Hormone gut ins Gleichgewicht kommen. :)



4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

@CarolineDeisler

# Der Workout Plan

## 4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

YAY!! Ich freue mich so sehr, dass wir für jede Woche unseres Zyklus einen passenden Workout Plan haben!

Je nachdem, in welcher Phase du dich befindest, profitiert dein Körper von unterschiedlichen Workouts, und es fühlt sich wirklich lebensverändernd an, damit im Einklang zu sein und zu wissen, was dein Körper wirklich braucht.

Alle meine Workouts sind bereits stressfrei und großartig für deine Hormone im Allgemeinen, aber wir können die Vorteile noch maximieren, indem wir uns auf periodenfreundliche Workouts in der **Menstruationsphase** konzentrieren, leichtes Cardio in der **Follikelphase**, Power-Pilates-Workouts während der **Ovulationsphase** und langsame, gezielte Workouts in der **Lutealphase**.

Du findest den passenden Trainingsplan für jede Woche auf unserer RESET PLATTFORM, die du jetzt auch als APP herunterladen kannst, um jederzeit und überall auf alle Workouts und Rezepte zuzugreifen!

Diese Kombination aus Ernährungsplan und meinen Workouts ist das ultimative Rezept für ausgewogene Hormone. Wie du mittlerweile weißt, ist alles miteinander verbunden und es geht nicht nur darum, was du isst, sondern darum, wie du dein Leben in einem ganzheitlichen Ansatz lebst. Ich kann es kaum erwarten, zu sehen, wie ihr alle mit diesem Plan aufblüht und eure Hormone wieder ins Gleichgewicht bringt. Denk immer daran, sanft und liebevoll mit dir selbst umzugehen, denn Hormone arbeiten sehr langsam (aber stetig hehe), aber es wird sich definitiv lohnen!

[resetbycaroline.com](https://resetbycaroline.com)

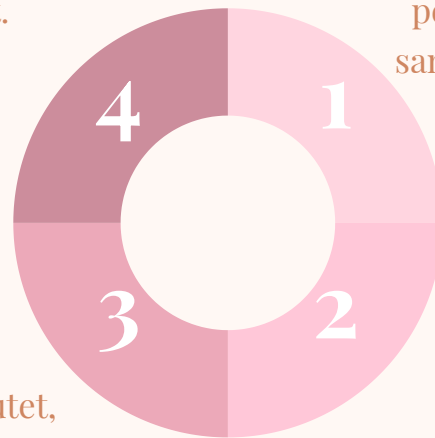
# ÜBERSICHT DER WORKOUTS für jede Zykluswoche

## LUTEALPHASE

Diese Phase wird oft als unser "Herbst" bezeichnet. Unsere Östrogen- und Progesteronwerte sind hoch, und wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, beginnen die Hormonwerte langsam zu sinken, bis die nächste Periode einsetzt. In Bezug auf Workouts konzentrieren wir uns auf Krafttraining, wie zum Beispiel unsere Power-Pilates- und Slow-Burn-Workouts.

## OVULATIONS-PHASE

Es ist Ovulationszeit, was bedeutet, dass ein Eierstock ein Ei freisetzt. Diese Phase wird oft als unser "Sommer" bezeichnet, da die Östrogenspiegel ihren Höhepunkt erreichen und unser Körper bereit ist, schwanger zu werden. Du wirst dich natürlich energiegeladener fühlen und eine höhere Libido haben. Dies ist die Zeit, um social und unterwegs zu sein. In Bezug auf Workouts ist dies die Woche für Fettverbrennung, Cardio und Box-Workouts!



## MENSTRUATIONSPHASE

Die Menstruationsphase ist die perfekte Zeit, in dich reinzuhorchen, zu reflektieren und wirklich auf deinen Körper zu hören. Kein "Durchziehen", wenn du dich nicht danach fühlst! Wir gehen es mit periodenfreundlichen Workouts, sanften Morgenflows und Stretch & Tone-Workouts ruhig an. Diese Woche geht es darum, MIT deinem Körper zu arbeiten und deine Energie bei dir zu behalten.

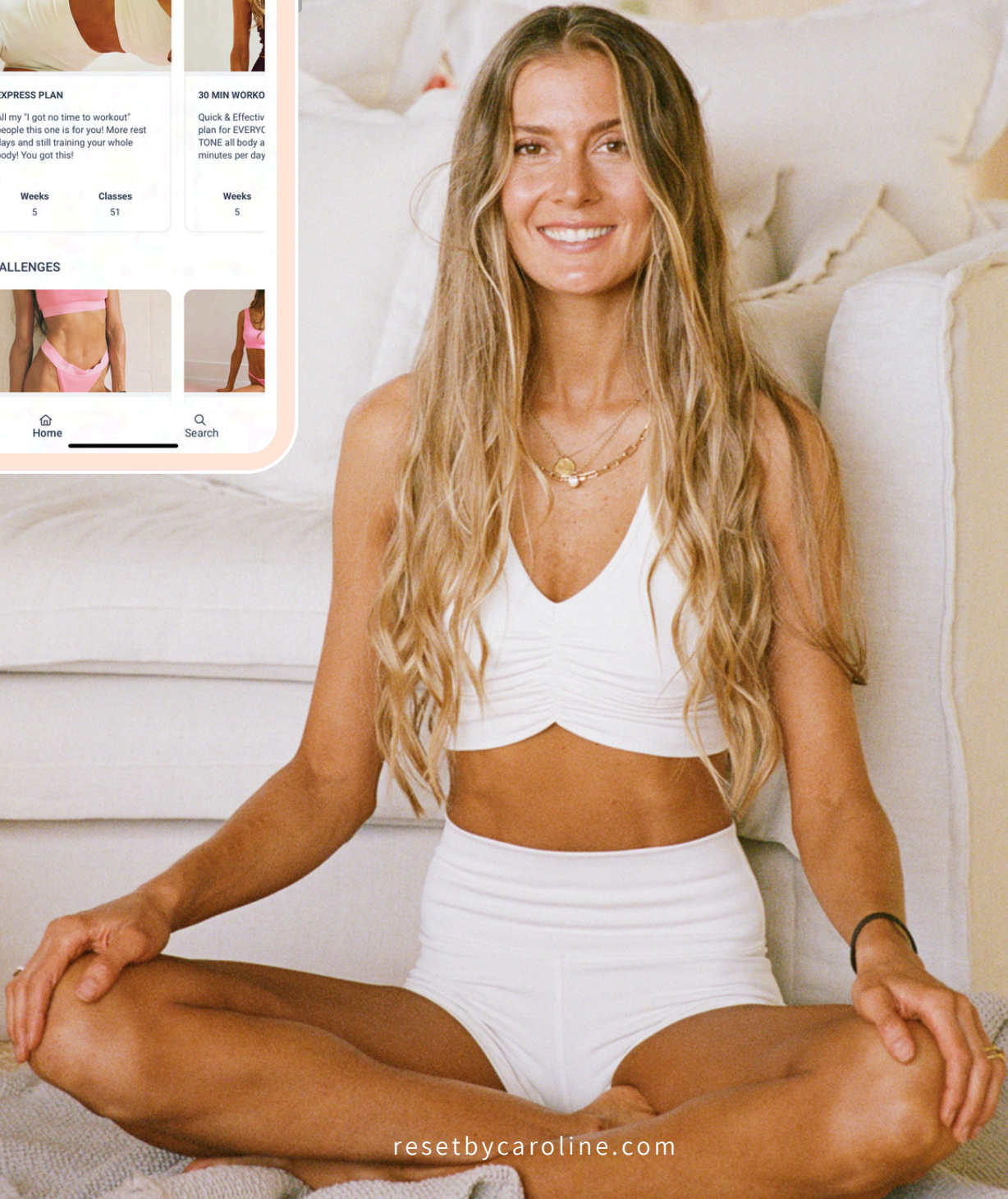
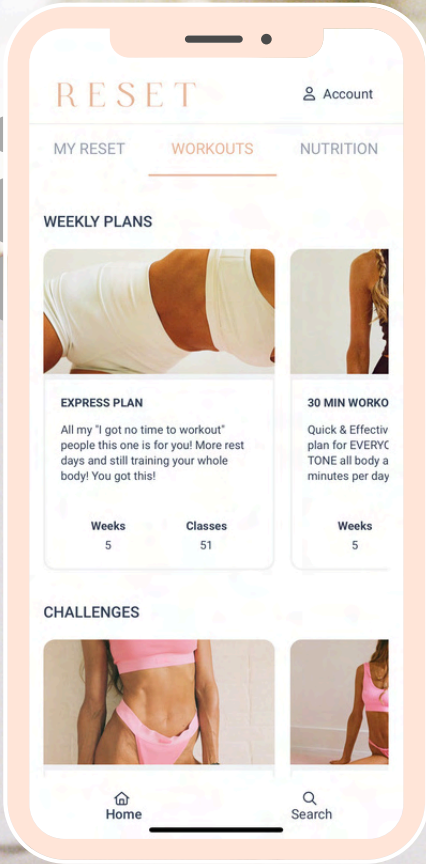
## FOLLIKULARPHASE

Die zweite Woche unseres Zyklus ist unser "Frühling" – du beginnst, dich wieder wie du selbst zu fühlen, dein Körper blüht auf und ist bereit für frische Energie. Dies ist die perfekte Zeit für leichtes Cardio und Ganzkörper-Pilates-Workouts, um ein wenig ins Schwitzen zu kommen.

4 WOCHEN HORMONE BALANCING RESET

# RESET

@CarolineDeisler



resetbycaroline.com

RESET

@joinreset\_

Der 4-wöchige  
Ernährungsplan



# SEED CYCLING

Hast du schon immer mal Seed Cycling ausprobieren wollen, aber wusstest nicht so recht, wie du es in deine täglichen Mahlzeiten integrieren kannst? Kein Problem, ich hab's für dich! Jeder Tages-Mahlzeitenplan enthält Seed Cycling, entweder als Zutat in einem Rezept, bei dem ich eine Notiz für dich hinterlassen habe, oder als speziellen Seed-Cycling-Snack! So musst du dir keinen Kopf machen und kannst deine Hormone und deinen Zyklus natürlich unterstützen, indem du die richtigen Samen in jeder Phase verwendest.

Und fühl dich frei, meine Seed-Cycling-Balls und Smoothies immer wieder zu machen, um dir das Leben noch leichter zu machen heheh - einfach als eine Option, die du im Hinterkopf behalten kannst!

Achte auf die „Seed Cycling“-Tags für zusätzliche Tipps.

## Tag 1 - 14 (Follikularphase)

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Leinsamen

## Tag 15 - 28 (Lutealphase)

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam

### Seed Cycling

1 EL Kürbiskerne +  
1 EL Leinsamen

Tag 1 -14

### Seed Cycling

1 EL  
Sonnenblumenkerne  
+ 1 EL Sesamsamen

Tag 15 -28



## Lutealphase

2 EL täglich:  
Sonnenblumenkerne  
& Sesam



## Folikularphase

2 EL täglich:  
Kürbiskerne &  
Leinsamen





[@CarolineDeisler](#)

Let's go!

[resetbycaroline.com](http://resetbycaroline.com)

# Tag 1-28

# Detox Wasser



## Zutaten

FÜR DEN GANZEN TAG  
60ml Aloe Vera Saft  
Saft von 1 Zitrone  
Saft von 1 Limette  
1,5 Liter Wasser

## Zubereitung

Füge deinem Wasser Aloe Vera, Zitronen- und Limettensaft hinzu und genieße es!

Dieses Wasser ist deine natürliche Unterstützung für die Verdauung! Ich liebe es, meinem Wasser einen extra Boost zu verleihen, um Toxine zu eliminieren - das ist eine so einfache Möglichkeit, den Abfall in deinem Dickdarm loszuwerden.

# Tag 1-28

# Sellerie Saft



## Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

## Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen SELLERIESAFT zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

## WOCHE 1

# Menstruations Phase

Diese Phase unseres Zyklus wird oft als unser „Winter“ bezeichnet – eine Zeit, in der wir uns zurückziehen, es uns zu Hause gemütlich machen und Geborgenheit genießen. Ernährungstechnisch liegt der Fokus auf eisenreichen Lebensmitteln, um den Blutverlust auszugleichen, sowie auf Vitamin-C-reichen Speisen, die die Eisenaufnahme fördern. Zudem setzen wir auf wärmende, nährnde Mahlzeiten, die Krämpfe und Bauchschmerzen lindern können. Außerdem integrieren wir das Seed Cycling in unsere Ernährung und nehmen täglich **2 Esslöffel Kürbis- und Leinsamen** zu uns, um unsere Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen.

- Beruhigende Tees: Kamille
- Eisenreiche Lebensmittel (zum Ausgleich des Eisenverlusts): Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Kichererbsen, Tahini, Linsen, grüne Bohnen, Kürbiskerne
- Vitamin C (fördert die Eisenaufnahme): Zitrusfrüchte, Beeren, Brokkoli, rote Paprika
- Vitamin K (kann starke Blutungen reduzieren): Blattgemüse, Blaubeeren
- Omega-3-Fettsäuren (reduzieren Entzündungen und Krämpfe): Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen

# EINKAUFLISTE *Woche 1*

**Obst**

Bananen: 29 Stück  
 Äpfel : 5 kleine  
 Medjool-Datteln: 88 große  
 Heidelbeeren: 480g  
 Kirschen (entsteint): 240g  
 Erdbeeren (frisch): nach Bedarf  
 Avocados: 5 reife  
 Zitronen: 6 Stück

**Gemüse**

Staudensellerie: 2 Köpfe  
 Grünkohlblätter: 2 Bündel  
 Karotten: 5 große  
 Süßkartoffeln: 3 große  
 Kartoffeln: 2 große  
 Zucchini: 3 kleine  
 Blumenkohl: 1 Kopf  
 Fenchel: 1/2 Kopf  
 Kirschtomaten: 1 Handvoll  
 Brokkoli: 1 Kopf  
 Portobello-Pilze: 6 große  
 Pilze (normal): 7 Stück  
 Rote Zwiebel: 1/2  
 Knoblauch: 3 Zehen (optional)  
 Frühlingszwiebeln: 1 Bund  
 Gurke: 1 Stück  
 Gemüsebrühe: 1 Liter  
 Ingwer: 2 Stück  
 Erbsen (tiefgekühlt): 600ml

**Getreide**

Haferflocken: 900g  
 Buchweizen: 500g  
 Quinoa: ca. 170 g, ungekocht  
 Sauerteigbrot: 4 Scheiben  
 Braunreis-Tagliatelle (GF): ca. 280 g  
 GF Penne Pasta: ca. 140 g

**Milchprodukte und Alternativen:**

Mandelmilch: 2 Liter  
 Kokosmilch: 120ml  
 Kokosjoghurt: ca. 700ml  
 Vegane Schokolade: (1/2 Tafel)

**Gewürze**

Zimt: 3 TL  
 Gemahlener Kreuzkümmel: 3 EL  
 Kurkuma: 2 TL  
 Geräuchertes Paprikapulver: 1 TL  
 Italienische Kräuter: 3 EL  
 Pinkes Himalaya-Salz: 4 TL  
 Ahornsirup: 2 EL  
 Vanilleextrakt/-pulver: 4 TL  
 Kokosblütenzucker: 2 EL  
 Carobpulver/Kakaopulver: 4 EL

**Saucen und Sonstiges:**

Tahini: 8 EL  
 Erdnussbutter: 7 EL  
 Mandelbutter: 7 EL  
 Haselnussbutter: 1 EL  
 Dijon-Senf: 1 EL  
 Coco Aminos: 1 EL  
 Apfelessig: 2 EL  
 Nährhefe: 2 EL  
 Vanilleextrakt/-pulver: 4 TL  
 Kokoszucker: 2 EL  
 Carobpulver (oder roher Kakao): 4 EL  
 Hausgemachte Erdbeermarmelade:  
 optional  
 Proteinpulver (selbstgemacht): 1 EL  
 Kakaonibs: Optional

**Kräuter:**

Frischer Koriander: 1 Bund  
 Frische Petersilie: 2 Bund  
 Frischer Dill: 1 Bund  
 Frisches Basilikum: 1 Bund  
 Frischer Schnittlauch: 3 Bund

**Sonstiges:**

Fester Tofu: 200 g

**Samen und Nüsse:**

Kürbiskerne: 6 EL  
 Leinsamen: 6 EL  
 Cashewkerne: 375 g  
 Sonnenblumenkerne: 70 g  
 Sesam: 70 g  
 Walnüsse: 120 g  
 Pistazien: 30 g  
 Haselnüsse (geröstet): 70 g  
 Pekannüsse: 6 Stück  
 Goldene Leinsamen (zum  
 Mahlen für Leinsamenmehl):  
 120 g

# Tag 1

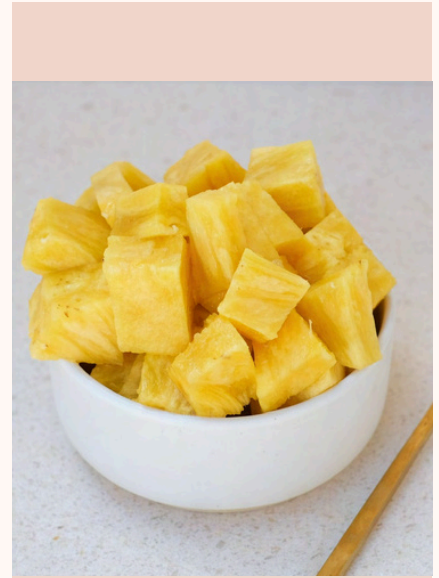
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 1 - Frühstück Ingwer Tee

## Zutaten

3cm großes, frisches Ingwerstück  
500ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

## Zubereitung

**1** Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und dann genießen!



## *Tag 1 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

**1** Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis die Mischung schön smooth ist! Es ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)





## *Tag 1 – Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die gerade Saison haben! :-)

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für deine Verdauung, super hydrierend und besonders toll für deine Hormone. Da unser Cortisol am Morgen am höchsten ist, hilft es, direkt nach dem Aufwachen frisches Obst zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und dich ready für den Tag zu machen.

# Tag 1 – Mittagessen



## Hormonbalance Karotten-Porridge

### Zutaten

40g Haferflocken  
240ml Wasser  
5ml Vanillepulver/Extrakt  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL frisch gemahlene Leinsamen  
110g geriebene Karotten  
125g geriebener Apfel  
5 gehackte Medjool-Datteln  
1 TL Zimt  
20g getrocknete Kokosraspeln  
45g Kokosjoghurt

### Zubereitung

- 1** Gib Haferflocken, Wasser, Vanille, Kürbiskerne und gemahlene Leinsamen in eine Schüssel und vermenge alles gut. Ich liebe es, das schon am Vortag vorzubereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen zu lassen.
- 2** Füge geriebene Karotten, Äpfel, Datteln, Zimt, Kokosraspeln und Kokosjoghurt hinzu und vermenge alles guuuut miteinander. ENJOOOY!



## Tag 1 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Leinsamen

### Zubereitung

- 1 Gib die entsteinten Datteln und Samen in einen Mixer und püriere alles, bis eine smoothie Masse entsteht.

Forme mit den Händen kleine Kugeln und genieße sie dann direkt! Das sind die perfekten Dattel-Snacks zur Unterstützung deiner Hormone in der ersten Hälfte deines Zyklus.

# Tag 1 – Abendessen

# Erdnuss & Süßkartoffel Bowl

## Zutaten

200g gekochter Naturreis  
2 große Süßkartoffeln  
1 Karotte  
2 EL frisch geriebener Ingwer  
500ml Wasser  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
250ml Tomaten-Passata  
165g gekochte Kichererbsen  
2 EL Erdnussbutter

## TOPPINGS

35g trocken geröstete und gehackte Erdnüsse  
1 Bund frischer gehackter Koriander

## Zubereitung

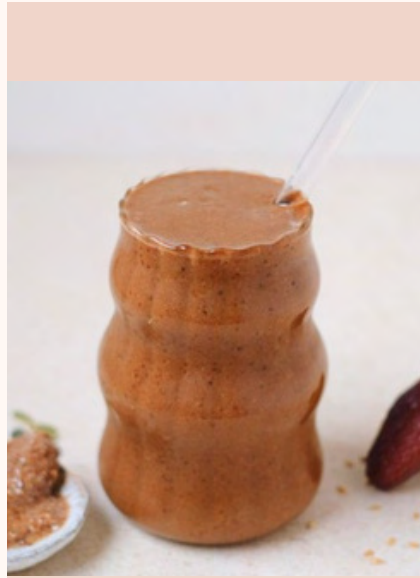
- 1** Koche den Reis nach Packungsanleitung. wenn du nicht schon vorgekochten Reis im Kühlschrank hast.
- 2** Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in Würfel, schneide die Karotte in Scheiben und gib sie zusammen mit dem geriebenen Ingwer, dem gemahlene Kreuzkümmel und 500ml Wasser in einen Topf. Bring alles zum Kochen und lass es für 30 Minuten köcheln.
- 3** Füge für die letzten 10 Minuten 250 ml Tomatenpassata oder 1 Dose Kirschtomaten sowie gekochte Kichererbsen (1 Dose à 400 ml entspricht etwa 1,5 Tassen) hinzu. Bewahre die Reste für die nächsten Tage auf.
- 4** Füge 1/4 der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth ist. Gieße die pürierte Mischung zurück in den Topf und rühre gut um. Füge noch 2 EL Erdnussbutter hinzu. ENJOY!

# Tag 2

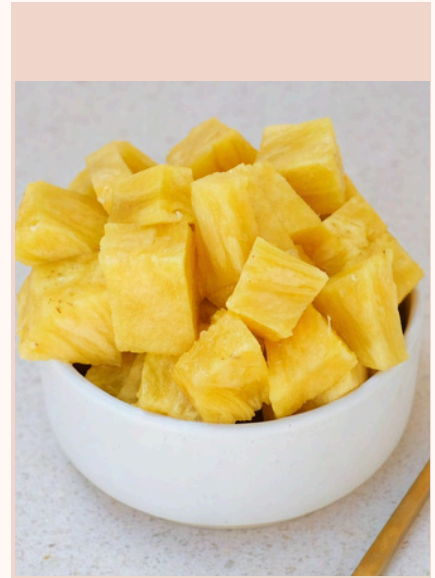
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



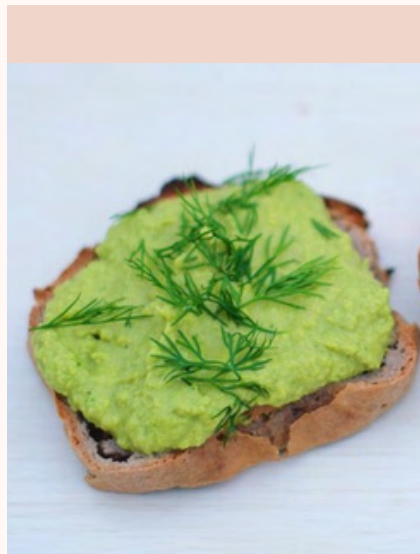
Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

## Tag 2 - Frühstück Ingwer Tee

### Zutaten

3cm großes, frisches Ingwerstück  
500ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

### Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!

# Tag 2 – Frühstück

## Schoki Smoothie

Seed  
Cycling

1 EL Kürbiskerne + 1  
EL Leinsamen

Tag 1-14

### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
5 Medjool-Datteln  
2 EL Carob-Pulver  
1 EL Maca-Pulver  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen  
1 EL Mandelbutter  
500ml Mandelmilch

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung schön cremig ist.

Hmmm so himmlisch lecker und so gut für deine Hormone! Dieser Smoothie ist perfekt für die erste Hälfte deines Zyklus, denn du verwendest Kürbiskerne und Leinsamen! :-)



## *Tag 2- Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die gerade Saison haben! :-)

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für deine Verdauung, super hydrierend und besonders toll für deine Hormone. Da unser Cortisol am Morgen am höchsten ist, hilft es, direkt nach dem Aufwachen frisches Obst zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und dich ready für den Tag zu machen.



# Tag 2 - Mittagessen

## Erdnussbutter & Marmeladen Oats

### Zutaten

40g Haferflocken  
250ml Mandelmilch (oder Wasser)  
1 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
1 EL Erdnussbutter  
1 EL selbstgemachtes Proteinpulver

### TOPPINGS

Hausgemachte Erdbeermarmelade  
Mehr Erdnussbutter  
Frische Erdbeeren oder Banane  
Gehackte, geröstete Erdnüsse

### Zubereitung

- 1** Gib Haferflocken, Mandelmilch, Chiasamen, Vanilleextrakt, Erdnussbutter und Proteinpulver in eine Schüssel und lass alles über Nacht im Kühlschrank ziehen.
- 2** Berechne deine Erdbeermarmelade zu, indem du 10 Medjool-Datteln, eine Handvoll gefrorene Erdbeeren und 60ml Wasser mixt. Gib die Erdbeermischung in einen Topf und lass ihn bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln und rühre dabei gelegentlich um. Bewahre die Mischung anschließend im Kühlschrank auf.
- 3** Schnapp dir deine Overnight Oats, füge die leckere Erdbeermarmelade, einen weiteren Löffel Erdnussbutter, Bananenscheiben, Erdbeeren und gehackte, geröstete Erdnüsse hinzu - und deine himmlisch leckeren Oats sind readyyyy!



## Tag 2 – Snack Buchweizen Brot

### Zutaten

450g trockener  
Buchweizen  
160ml Wasser  
1 TL rosa Himalayasalz

### Zubereitung

- 1** Weiche den Buchweizen über Nacht in Wasser ein.
- 2** Spüle den Buchweizen gründlich ab und gib ihn zusammen mit 150ml Wasser und 1 EL Salz in einen Mixer. Mixe alles, bis eine smooth Masse entsteht.
- 3** Gieße den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form oder verwende eine Silikonform. Ich habe hier die doppelte Menge gemacht, da ich eine große Backform verwendet habe.
- 4** Heize den Ofen auf 190 °C vor und backe das köstliche, proteinreiche Buchweizenbrot für 90 Minuten. Lass es vollständig abkühlen und toaste es vor dem Verzehr, damit es die BESTE KONSISTENZ erhält! Außen knusprig, innen weich – einfach herrlich!!



## Tag 2 - Snack

# Grüner Erbsen-Aufstrich

### Zutaten

150g grüne aufgetaute Erbsen  
80g Kichererbsen  
1EL Tahini  
30g frische Petersilie oder Dill oder Schnittlauch  
30ml Zitronensaft  
1/2 TL Himalaya-Salz  
120ml Wasser

### OPTIONAL

1 Pilz (sautiert)  
2 Scheiben getoastetes Sauerbrot

### Zubereitung

- 1** Gib Erbsen, Kichererbsen, Tahini, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Wasser in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und püriere alles, bis es fast ganz smooth ist.
- 2** Röste das Sauerbrot und bestreibe es großzügig mit deinem Erbsenaufstrich.
- 3** Ich liebe es auch, sautierte Pilze als Topping hinzuzufügen. Wenn du zusätzliches Eisen aufnehmen möchtest, gib 80g Kichererbsen zu den Dip-Zutaten hinzu.
- 4** Streue etwas Chili-Flocken, Salz und Pfeffer oben drauf und enjooyo!

# Tag 2 - Abendessen

## Cremige Brokkoli Pasta

### Zutaten

140g glutenfreie Penne

### SOÛE

90g Cashewnüsse

240ml Wasser

1 TL Pinkes Salz

1 EL Nährhefe

30ml Zitronensaft

300g Brokkoliröschen

150g gefrorene grüne Erbsen  
(optional)

### Zubereitung

- 1 Weiche die Cashewnüsse ein.
- 2 Koche die Pasta nach Packungsanleitung.
- 3 Setze einen Dampfgarer auf und gare den Brokkoli, oder wenn du keinen Dampfgarer hast, gib den Brokkoli einfach zusammen mit der Pasta in den Topf.
- 4 Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth ist.
- 5 Lass die Pasta abtropfen und vermenge sie gut mit der Soße.

# Tag 3

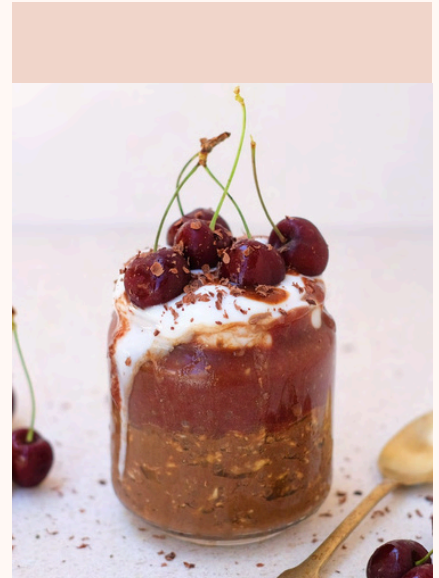
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

## Tag 3 - Frühstück Ingwer Tee

### Zutaten

3cm Stück frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

### Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!



*Tag 3 – Frühstück*  
**Einhorn Smoothie**

### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
2 Medjool Datteln  
1/4 gefrorene Avocado  
1 TL Blaue Spirulina  
500ml Mandelmilch  
1 TL Chiasamen

### Zubereitung

**1** Gib alle Zutaten in einen Mixer und vermische alles, bis die Mischung cremig ist.

# Tag 3 – Frühstück Cherry Oats

## Seed Cycling

Füge 1 EL Kürbiskerne  
und 1 EL Leinsamen  
hinzu.

Tag 1-14

### Zutaten

40g Haferflocken  
1 EL Chiasamen  
1 TL Vanillepulver  
250ml Wasser  
2 EL Carobpulver  
1 TL Mandelbutter

### KIRSCH CREME

150g entkernte Kirschen  
2 Medjool-Datteln  
120 ml Wasser

### TOPPINGS

Kokosjoghurt  
entkernte Kirschen  
Kakaonibs

### Zubereitung

- 1 Gib alle Basiszutaten in eine Schüssel und lass sie idealerweise über Nacht einweichen, andernfalls für 30 Minuten.
- 2 Gib alle Zutaten für die Kirschcreme in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist. Soooo leckerrr!
- 3 Mische die Kirschcreme unter die Hafermischung und vermenge alles gut.
- 4 Toppe das Ganze mit Kokosjoghurt, weiteren Kirschen und füge optional Kakaonibs für das extra Schoki-Feeling hinzuuuu.



# Tag 3 - Mittagessen

## Snickers Datteln

### Zutaten

6 große entsteinte Medjool-Datteln

### FÜLLUNG

3 große Medjool-Datteln  
1 TL Erdnussbutter

### TOPPINGS

1/2 Tafel vegane Schokolade  
Geröstete, gehackte  
Erdnüsse  
Erdnussbutter

### Zubereitung

- 1** Entsteine die Datteln, stelle sie beiseite und bereite die Füllung zu, indem du alle Zutaten in eine Küchenmaschine gibst und pulsierst, bis eine Paste entsteht.
- 2** Befülle die Datteln mit der Erdnuss-Dattel-Paste.
- 3** Schmelze die vegane Schokolade und tauche die Datteln entweder vollständig in die Schoki oder streue etwas Schokolade darüber.
- 4** Bestreue die Datteln mit gerösteten und gehackten Erdnüssen und ein bisschen Erdnussbutter und lege sie für eine kurze Zeit ins Gefrierfach, um sie fest werden zu lassen. Wenn du es nicht eilig hast, kannst du sie auch 30 Minuten im Kühlschrank lassen.



# Tag 3 - Snack Kräuter Hummus

## Zutaten

1 kleine rohe Zucchini  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum oder Dill  
Saft von 1 Zitrone  
Eine Prise Salz  
150g gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahini  
60ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine und mixe, bis die Mischung cremigggg ist.

Ich liebe dieses Rezept, weil es viel leichter und weniger kalorienreich ist als normaler Hummus und du viele zusätzliche Nährstoffe aus den Kräutern aufnimmst! EXTRA PUNKTE!!  
Ich llllliebe es, mit knackigen Mini-Gurken als Snack!



## Tag 3 - Abendessen

# Ganzer gerösteter Blumenkohl

### Zutaten

- 1 ganzer Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz
- 2 EL italienische Kräuter
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

### GRÜNE TAHINI SAUCE

- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Tahini
- 60ml Wasser

### Zubereitung

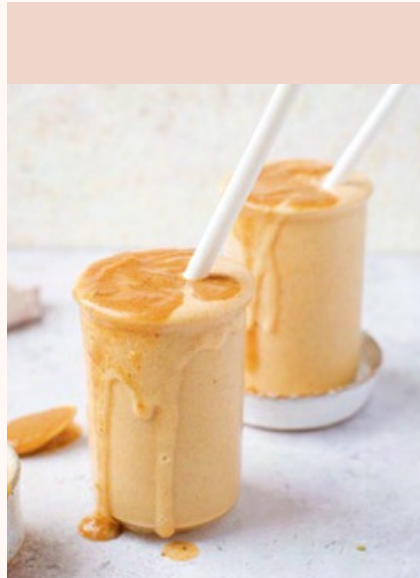
- 1 Koche den ganzen Blumenkohl 5 Minuten lang in kochendem Wasser.
- 2 Lass den Blumenkohl 10 Minuten lang abtropfen und trockne ihn dann mit einem Küchentuch vollständig ab.
- 3 Heize den Ofen auf 220° Celsius vor.
- 4 Mische Olivenöl, Salz, Kräuter und Gewürze und benutze einen Pinsel, um die Mischung gleichmäßig auf den Blumenkohl zu verteilen.
- 5 Backe den Blumenkohl für 25-30 Minuten und bereite in der Zwischenzeit unseren leckeren Dip zu!
- 6 Gib alle Zutaten für die grüne Tahini-Sauce in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist.
- 7 Gieße die Sauce über den herrlich duftenden gerösteten Blumenkohl, füge noch etwas frische Kräuter hinzu und genieße ihn entweder so oder mit ein paar gedämpften/gerösteten Kartoffeln!

# Tag 4

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



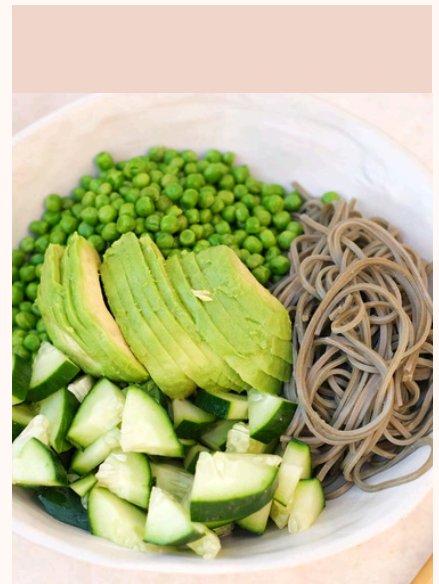
Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 4 - Frühstück Ingwer Tee

## Zutaten

3cm Stück frischer Ingwer  
500ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

## Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!

# Tag 4 - Frühstück

## Erdnussbutter Shake



### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
1 EL Erdnussbutter  
250ml Wasser  
Eine Handvoll Eiswürfel  
Optional: 2 Medjool-Datteln

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist!

# Tag 4 - Frühstück

## Bratäpfel

### Zutaten

- 3 kleine Äpfel
- 4 EL Haferflocken
- 6 Pekannüsse
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Mandelbutter
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Medjool-Dattel
- 1 TL Zimt

### VANILLE SOSSE

- 40g Cashewnüsse
- 40g eingeweichte Haferflocken
- 80ml Wasser
- 2 Medjool-Datteln
- 2 reife Bananen
- 1/3 Vanilleschote

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200°C vor.
- 2 Beginne damit, Haferflocken, Pekannüsse, Rosinen, Mandelbutter, Dattel und Zimt gut miteinander zu vermengen.
- 3 Schneide den oberen Teil des Apfels ab und höhle die Mitte der Äpfel mit einem Löffel aus.
- 4 Befülle die Äpfel mit der Zimt-Nuss-Mischung, setze den oberen Teil des Apfels wieder auf und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
- 5 Backe die Äpfel 25 Minuten lang und lass sie dann etwas abkühlen.
- 6 Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Vanillesoße in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist. Ich liebe diese Soße, so so lecker!
- 7 Gieße die Vanillesoße über die warmen, frisch gebackenen, himmlisch duftenden Äpfel und ENJOOY!

# Tag 4 - Mittagessen

## Tofu Scramble

### Zutaten

2 Scheiben Sauerteigbrot  
1 Frühlingszwiebel  
240g fester Tofu oder 120g extra fester Tofu  
Eine Handvoll Kirschtomaten

### CASHEW CREAM

40g Cashewnüsse  
60ml Wasser  
1/2 TL Salz  
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver  
1/2 TL Kurkumapulver

### TOPPINGS

Avocado  
Frischer Schnittlauch  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Nimm den Tofu aus der Verpackung und verwende ein Papiertuch oder lege einen Teller darauf, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Der Tofu sollte so trocken wie möglich sein.
- 2 Schneide die Frühlingszwiebel fein und gib sie zusammen mit dem Tofu und den Kirschtomaten in eine beschichtete Pfanne. Brate alles bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten an, bis es leicht goldbraun ist.
- 3 Bereite in der Zwischenzeit die Cashewcreme zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und mixst, bis die Mischung cremig ist.





## Tag 4 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

6 Medjool-Datteln  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen

### Zubereitung

**1** Gib die entsteinten Datteln und die Samen in eine Küchenmaschine und pulsiere, bis alles gut vermengt ist.

Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und genieße sie! Das sind die perfekten Dattel-Kugeln, um deine Hormone während der ersten Hälfte deines Zyklus zu unterstützen.

## Tag 4 - Abendessen

# Grüne Soba Nudeln

@CarolineDeisler



### Zutaten

- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 240g grüne Erbsen
- 100g Soba-Nudeln

### SOSSE

- 1 EL Tahini
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- Geriebener Ingwer (optional)
- 1 EL Coco Aminos
- 60ml Wasser
- 1 kleine rohe Zucchini

### Zubereitung

- 1** Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und füge die gefrorenen grünen Erbsen in den letzten 2 Minuten hinzu. Juhu, wir brauchen nur einen Topf, hehe!
- 2** Schneide die Gurke und die Avocado und gib sie zusammen mit den Nudeln und grünen Erbsen in eine Bowl.
- 3** Püriere alle Zutaten für das Dressing, bis es cremig ist, und vermenge es dann mit der Nudel-Bowl. Streue geröstete Sesamsamen oder geröstete Cashewnüsse darüber und ENJOOOY!

# Tag 5

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 5 - Frühstück Ingwer Tee

## Zutaten

3cm Stück frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

## Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!



## *Tag 5 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
Eine Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung smooth ist! Es ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 5 - Frühstück

## Blueberry Cheesecake

### Zutaten

#### KEKS-BODEN

120g Walnüsse  
6 Medjool-Datteln  
40g Kokosraspeln

#### CHEESECAKE SCHICHT

150g Cashewnüsse, eingeweicht  
und abgespült  
120ml Kokosmilch  
150g Blaubeeren  
3 Medjool-Datteln

#### MARMELADEN SCHICHT

150g Blaubeeren  
2 EL Kokosblütenzucker

### Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten für den Keks-Boden in einen Mixer oder Küchenmaschine und mixe, bis eine krümelige Konsistenz entsteht. Fülle die Mischung in Gläser als unterste Schicht.
- 2** Gib für die Blaubeer-Creme alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist. Verteile die Creme auf dem Keks-Boden und stelle das Glas in den Kühlschrank, während du die Blaubeer-Marmelade zubereitest.
- 3** Gib dafür die Blaubeeren und den Kokosblütenzucker in einen Topf und lass alles 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln. Füge bei Bedarf ein wenig Wasser hinzu. Du kannst auch gefrorene Bananen für die Marmelade verwenden. Lass die Marmelade abkühlen und gib eine dicke Schicht in dein Glas. Toppe mit weiteren Blaubeeren und stelle das Glas in den Kühlschrank. Ich finde, am nächsten Tag schmeckt es noch besser. SO LECKER!!

Seed  
Cycling

1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen

Tag 1 -14

# Tag 5 - Mittagessen

## Easy Zucchini Pasta

### Zutaten

250g Braune Reis-Nudeln  
2 große Zucchini, gerieben & entwässert  
Eine Handvoll getrocknete Tomaten  
Saft und Abrieb von 1 Zitrone  
1 EL italienische Kräuter

### SOSSE

1 reife Avocado  
40g Pistazien  
1 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Basilikum  
2 Zehen Knoblauch, geröstet (optional)  
250ml Mandelmilch

### TOPPINGS

Frisches Basilikum  
Schwarzer Pfeffer (nach Belieben)  
Frische Tomaten

### Zubereitung

- 1 Koche die Pasta nach Packungsanleitung.
- 2 Reibe die Zucchini und verwende einen Nussmilchbeutel oder ein sauberes Küchentuch, um das Wasser herauszupressen. Normalerweise lieben wir das Wasser in Gemüse, haha, aber für dieses Rezept ist es besser, dass die Zucchini ganz trocken ist.
- 3 Gib die Zucchini, getrockneten Tomaten, Zitronensaft, Zitronenabrieb und italienische Kräuter in eine beschichtete Pfanne und brate alles 10 Minuten an.
- 4 Gib für die Soße alle Zutaten sowie die hinzugefügten Kürbiskerne und Leinsamen für das Seed Cycling in einen Mixer und mixe, bis die Mischung glatt ist.
- 5 Gib die gekochte Pasta und die Soße in die Pfanne und vermenge alles gut miteinander. Enjooy!

# Tag 5 - Snack

## Bestes Bananenbrot

### Zutaten

3 große reife Bananen  
240g Haferflocken  
1 TL Vanilleextrakt  
3 EL Mandelbutter

### KARAMELL SAUCE

4 große Medjool-Datteln  
120ml Wasser

### TOPPINGS

2 in Scheiben geschnittene  
Bananen  
1 in Stücke geschnittener  
Schokoriegel  
Eine Prise Kokosblütenzucker

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180° Celsius vor.
- 2 Beginne damit, die Karamellsauce zuzubereiten. Püriere die Datteln zusammen mit dem Wasser, bis die Mischung cremig ist.
- 3 Gib das Karamell, die reifen Bananen, die Haferflocken, Vanille und Mandelbutter in eine Küchenmaschine und mixe, bis du einen glatten Teig erhältst.
- 4 Gieße die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Belege sie mit Bananenscheiben, Schokostücken und einer Prise Kokosblütenzucker und backe das Bananenbrot für 60 Minuten.





*Tag 5 - Abendessen*

# Brokkoli Quinoa Krapfen

## Zutaten

150g Brokkoli, gedämpft und  
fein gehackt  
90g gekochter Quinoa  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 EL Hefeflocken  
30g Hafermehl  
Olivenöl zum Braten

## Zubereitung

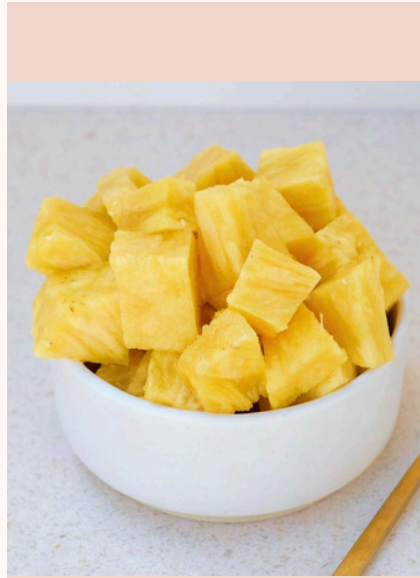
- 1 Vermenge alle Zutaten gut miteinander und forme mit deinen Händen kleine Krapfen.
- 2 Brate die Krapfen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Oliven- oder Kokosöl für ein paar Minuten auf jeder Seite.

# Tag 6

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



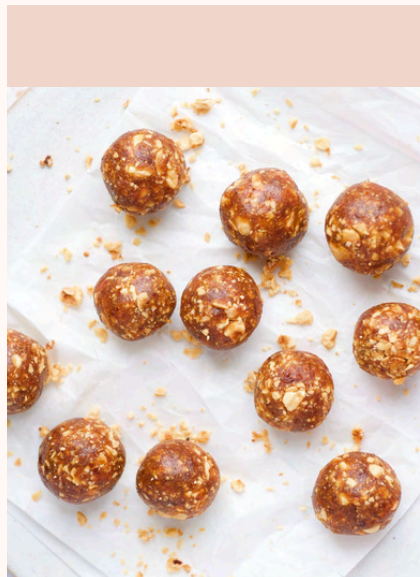
Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 6 - Frühstück Ingwer Tee

## Zutaten

3cm Stück frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

## Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!

# Tag 6 – Frühstück

## Schoki Shake



### Zutaten

3-4 gefrorene Bananen  
1 gehäufter EL Johannisbrot-  
oder rohes Kakaopulver  
3 Medjool-Datteln  
250-500 ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in  
einen Mixer und mixe,  
bis die Mischung  
cremig ist. SO LECKER,  
ich könnte diesen  
Smoothie jeeeeden  
Tag trinken und liebe  
den kleinen Energie  
Boost durch das  
Kakaopulver!



## *Tag 6 - Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.



# Tag 6 - Frühstück Baked Banana Oatmeal

## Zutaten

45g Haferflocken  
360ml Wasser  
3 gehackte Medjool-Datteln  
1 EL Zimt  
1 EL Mandelbutter

## TOPPINGS

2 gebackene Bananen  
150g Blaubeeren  
Eine Prise Zimt

## Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken und das Wasser in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln. Füge während des Kochens die gehackten Datteln, Zimt und Mandelbutter hinzu.
- 2** Schäle in der Zwischenzeit die Bananen und schneide sie in der Mitte durch. Füge sie in eine beschichtete Pfanne und brate sie auf jeder Seite für ein paar Minuten mit einer Prise Kokosblütenzucker an.
- 3** Fülle den Porridge in eine Schüssel, füge die gebackene Banane, die Blaubeeren und noch etwas Zimt hinzu. :-)

### Seed Cycling

Füge 1 EL Kürbiskerne  
und 1 EL Leinsamen  
hinzu.

Tag 1 -14

Tag 6 - Snack

# Haselnuss Crunch Balls

## Zutaten

70g geröstete Haselnüsse  
9 kleine Medjool-Datteln  
1 EL Haselnussbutter

## Zubereitung

- 1** Hacke die gerösteten Haselnüsse oder zerkleinere sie in einem Küchenmaschine und stelle sie beiseite.
- 2** Gib die entsteinteten Datteln und die Haselnussbutter in deine Küchenmaschine und mixe alles, bis eine klebrige Paste entsteht.
- 3** Gib die Mischung in eine Schüssel und füge die gehackten gerösteten Haselnüsse hinzu. Forme Kugeln und tauche sie optional in weitere geröstete Haselnussstücke für einen zusätzlichen Crunch. Bewahre sie im Kühlschrank auf, damit sie fester werden, oder genieße sie direkt!

# Tag 6 – Abendessen

## Gesunde Carbonara

### Zutaten

200 g trockene (GF) Tagliatelle  
6 Champignons, in Scheiben,  
geschnitten  
1/2 rote Zwiebel, gehackt  
(optional)  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
(optional)

### SOÛE

150g eingeweichte Cashewnüsse  
120ml Wasser  
Prise rosa Salz  
120ml Gemüsebrühe  
120g gefrorene grüne Erbsen  
Frische Petersilie & Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Koche die Pasta nach Packungsanleitung.
- 2 Brate die Champignons, die Zwiebel und den Knoblauch in einer beschichteten Pfanne an und würze sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
- 3 Mixe die Cashewnüsse mit Wasser und einer Prise rosa Salz. Gib die Soße in die Pfanne und füge 120ml Gemüsebrühe sowie Erbsen hinzu. Rühre dann die Pasta ein und toppe das Gericht mit Pfeffer und Petersilie und genieße diese himmlische, cremige Pasta!

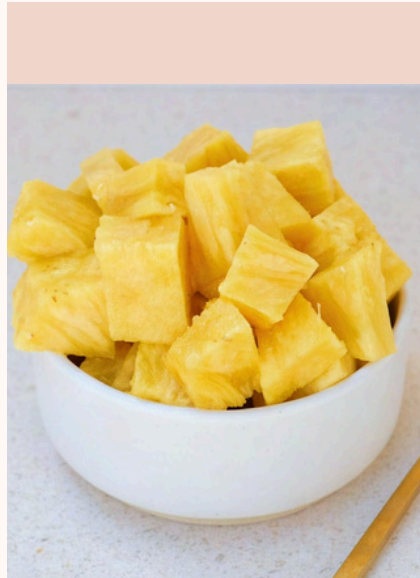


# Tag 7

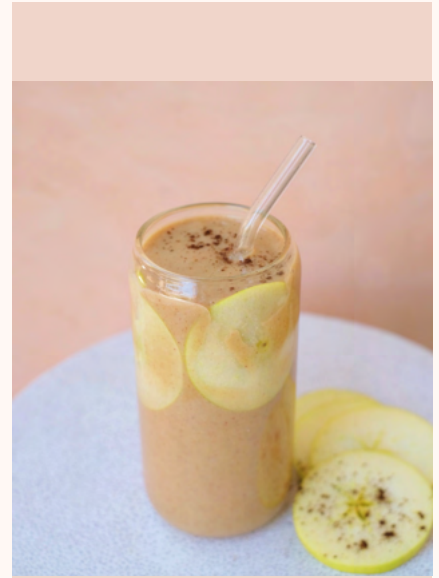
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 7 - Frühstück Ingwer Tee

## Zutaten

3cm Stück frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

Du kannst auch gerne mit anderen beruhigenden Tees variieren, die du liebst! Ich mag auch Pfefferminz- Lakritz- oder Kamillentee sehr gerne.

## Zubereitung

- 1 Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Gieße ihn mit heißem Wasser auf und seihe den Tee ab, um die kleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Uuuund schooon ist dein Tee fertig! Alternativ mag ich es auch, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon in mein heißes Wasser zu geben. Beide Varianten sind super! Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwer-Shot verwenden, etwas davon in dein heißes Wasser geben und ihn dann genießen!



## *Tag 7 - Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.

Seed  
Cycling

Füge 1 EL Kürbiskerne  
und 1 EL Leinsamen  
hinzu.

Tag 1-14

# Tag 7 - Frühstück Apple Pie Smoothie

## Zutaten

2 kleine Äpfel  
250ml Mandelmilch  
1 TL Vanilleextrakt  
2 getrocknete Aprikosen  
2 Medjool-Datteln  
20g Haferflocken  
2 gefrorene Bananen

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles schön cremig ist.

Ich liiiiiebe es, dass dieser Smoothie sooo lecker und auch noch so nährstoffreich ist!

# Tag 7 - Mittagessen

## Kale Salad

### Zutaten

- 2 Bund entstrunkter Grünkohl
- 6 große Portobello-Pilze
- 2 EL Italienische Gewürzmischung
- 1 reife gewürfelte Avocado
- 1/2 Caro's Cracker

### DRESSING

- 1 kleine rohe Zucchini
- 35g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Dijon-Senf
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Apfelessig
- 1 Medjool-Dattel
- 60ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Wasche und entstiele den Grünkohl und schneide ihn in kleine Stücke. Das macht ihn leichter verdaulich.
- 2 Wasche und entstiele die Champignons, gib sie in eine beschichtete Pfanne mit italienischen Kräutern und lass sie 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Lass sie dann abkühlen und schneide sie in Streifen.
- 3 Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind. Massiere das Dressing dann 1-2 Minuten lang in den Grünkohl ein.
- 4 Füge in einer Schüssel Kale, gebackene Champignons, Avocado und die Hälfte unserer Multi Seed Cracker hinzu.

# Multiseed Cracker

## Zutaten

150g Leinsamen (gemahlen)  
35g Sonnenblumenkerne  
35g Kürbiskerne  
70g Sesam  
350 ml Wasser  
1 TL Himalaya-Salz  
1 EL Mandelbutter

## Zubereitung

- 1 Beginne damit, 150g goldene Leinsamen in deinen Mixer zu geben und püriere sie, bis du Mehl erhältst.
- 2 Gib das Leinsamenmehl, die Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Wasser und Salz in eine Schüssel und weiche alles für 15 bis 30 Minuten ein.
- 3 Heize den Ofen auf 170 Grad Celsius vor.
- 4 Gib die Mischung in einen Mixer, füge Mandelbutter hinzu und püriere kurz.
- 5 Verteile die Samenmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und benutze ein weiteres Blatt Backpapier oben drauf, um den Teig vollständig flach zu drücken, ohne dass er an deinen Händen klebt. (Wichtig) Je dünner, desto knuspriger werden deine Cracker. LECKEERRRR!
- 6 Backe die Cracker für 30 Minuten und wende sie dann. (Verwende wieder das zweite Blatt Backpapier, damit sie noch nicht brechen.)
- 7 Backe die Cracker für weitere 20 Minuten und lass sie komplett abkühlen. Ich bereite diese gerne am Abend zuvor zu, damit ich sie am nächsten Tag für Hummus, Salate oder mit Guacamole genießen kann.
- 8 Sobald sie abgekühlt sind, kannst du die Cracker in Stücke brechen.

# Tag 7 - Snack

## Hafer-Butter-Datteln

### Zutaten

6 große Medjool-Datteln

### FÜLLUNG

120g Hafermehl

1 EL Cashewbutter

1 TL Vanilleextrakt

30ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Entkerne die Datteln und stelle sie beiseite.
- 2** Gib Hafermehl, Cashewbutter, Vanille und Wasser in eine Küchenmaschine und püriere alles, bis es smooth ist.
- 3** Befülle die Datteln mit der leckeren, smoothen Butter und genieße sie sofort oder lass sie für eine Weile im Kühlschrank fest werden. SOOO lecker!



# Tag 7 - Abendessen

## Kürbis Quinoa Suppe

### Zutaten

1/2 Kabocha Kürbis  
2 Karotten  
2 große Kartoffeln  
1 Süßkartoffel  
60g trockene Quinoa  
2 entstrunkte Grünkohlblätter  
1 TL Kurkumapulver  
Ein kleines geriebenes Stück  
Ingwer  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Liter Gemüsebrühe

### Zubereitung

- 1 Wasche, schäle und schneide den Kabocha-Kürbis. Schneide auch die Karotten und Kartoffeln und gib alles in einen Topf. Du kannst die Schale des Kabocha-Kürbisses mitessen, aber die Suppe bekommt ohne eine schönere Farbe.
- 2 Gieße die Gemüsebrühe oder Wasser (ich persönlich benutze oft einfach Wasser aus Bequemlichkeit) und die Gewürze hinzu. Lass alles bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten lang kochen.
- 3 Füge die Quinoa in den letzten 20 Minuten hinzu.
- 4 Nimm 1/3 der Suppe und püriere sie, bis sie glatt ist. Gieße sie zurück in den Topf, füge den gehackten Grünkohl hinzu und lass die Suppe weitere 5 Minuten köcheln. ENJOOOY!



## WOCHE 2

# Folikular Phase

Die zweite Woche unseres Zyklus ist die folliculäre Phase, in der unsere Östrogen- und Progesteronwerte steigen. Diese Zeit wird auch als unser „Frühling“ bezeichnet – du beginnst, dich wieder wie du selbst zu fühlen, und dein Körper blüht auf und ist bereit für neue Energie. Ernährungstechnisch konzentrieren wir uns auf gesunde Kohlenhydrate, östrogenbalancierende Lebensmittel wie Brokkoli und Blumenkohl, gesunde Fette wie Avocado, sowie täglich **2 Esslöffel Kürbiskerne und Leinsamen**, um das Seed Cycling zu implementieren.

Mehr Kohlenhydrate zur Unterstützung des erhöhten Energielevels: Früchte, Datteln, Kartoffeln und Süßkartoffeln.

Östrogen ausbalancierende Lebensmittel:

Brokkoli, Blumenkohl, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut.

Gesunde Fette: Avocados, Leinsamen, Kürbiskerne und Blattgemüse.

# Einkaufsliste

## Woche 2

### Obst

Bananen: 39  
Medjool-Datteln: 87 große  
Gemischte gefrorene Beeren: 220g  
Blaubeeren: 200 g gefrorene, 150 g  
frische Beeren  
Cranberries: 120g frisch  
Feigen: 5-6 frische  
Trauben: 1 Handvoll  
Zitronensaft: 180ml  
Limesaft: 60ml  
Äpfel: 4 große  
Avocados: 6 reife

### Gemüse

Süßkartoffeln: 5 große  
Weiße Süßkartoffeln: 2 große,  
gebackene  
Kabocha-Kürbis: 1 ganzer  
Kartoffeln: 10 mittelgroße/große  
Zucchini: 5 kleine  
Karotten: 6 kleine/mittlere  
Sellerie: 10 Stangen  
Brokkoliröschen: 3 Köpfe  
Lauch: 2 mittelgroße  
Radicchio: 1 Bund  
Spinat: 2 Handvoll  
Grünkohl: 2 Handvoll  
Mangold: 2 Blätter  
Kirschtomaten: 300g  
Rote Bete: 75g roh  
Grüne Erbsen: optional für Suppen  
Babyspinat: 1 Handvoll

### Getreide

Haferflocken: 350g  
Quinoa: 450g  
Soba-Nudeln: 100g  
Buchweizengroats: 40g  
Buchweizenmehl: 30g  
Sauerteigbrot: 4 Scheiben

### Milch und and Joghurt

Mandelmilch: 1500ml  
Kokosmilch: 120ml  
Kokosjoghurt: 300g

### Gewürze

Italienische Kräuter: 12 EL  
Zimt: 2 1/2 TL  
Kurkumapulver: 2 TL  
Geräuchertes Paprikapulver: 2 1/2 TL  
Vanilleextrakt/Pulver: 6 TL  
Ahornsirup: 3 EL  
Salz: 2 TL  
Gemahlener Kreuzkümmel: 1 TL  
Schwarzer Pfeffer: nach Belieben

### Condiments and Sonstiges:

Tahini: 7 1/2 EL  
Erdnussbutter: 5 EL  
Haselnussbutter: 5 EL  
Kokosaminos: 1 EL  
Apfelessig: 4 EL  
Carobpulver/Kakaopulver: 10 EL  
Geröstetes Sesamöl: 1 EL  
Schokoriegel: 1 veganer Riegel

### Kräuter

Petersilie: 1 1/2 Bund  
Dill: 1 1/2 Bund  
Schnittlauch: 2 Bund  
Basilikum: 1 Bund

### Weiteres:

Gemüsebrühe: 2 Liter

### Samen und Nüsse:

Kürbiskerne: 12 EL  
Leinsamen: 10 EL  
Cashewnüsse: 300g  
Mandeln: 30g (geröstet)  
Haselnüsse: 700g  
Sesam: 11 EL  
Erdnüsse: 140g  
Kakaonibs: 30g

# Tag 8

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 8 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

Seed  
Cycling

1 EL Kürbiskerne + 1  
EL Leinsamen

Tag 1 -14

# Tag 8 - Frühstück Beeren Smoothie

## Zutaten

220g gemischte gefrorene Beeren  
500ml Mandelmilch  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen  
1/2 gefrorene Avocado  
2 gefrorene Bananen  
1 EL Wildblaubeerpulver

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung glatt ist.

# Tag 8 - Frühstück

## Schoki Erdnuss Butter Chia Oats

### Zutaten

60g Chiasamen  
250ml Wasser

### CREAM

2 reife Bananen  
3 entsteinte Medjool-Datteln  
1 EL cremige Erdnussbutter oder  
1 EL stückige Erdnussbutter  
2 EL Carob- oder Kakaopulver  
120ml Wasser

### TOPPINGS

1 EL geröstete und gehackte  
Erdnüsse  
2 in Scheiben geschnittene  
Bananen

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten lang in Wasser ein oder noch besser, über Nacht. Wenn du nur 15 Minuten Zeit hast, verwende nur 120 ml Wasser.
- 2** Gib alle Zutaten für die CREAM in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind. Mische die Cream unter die Chia-Samen, rühre gut um und fülle die Mischung in einer Bowl. Gib die Toppings oben drauf und ENJOOOY! Perfekt zum Vorbereiten für die Arbeit oder die Schule.  
PS: Füge alle Bananen hinzu, du möchtest ja genug gesunde Kohlenhydrate zu dir nehmen!

# Tag 8 - Mittagessen

## Süßkartoffel Sandwiches

### Zutaten

- 3 Süßkartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 2 Mini-Gurken

### Zubereitung

- 1 Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in 1-2 cm dicke Scheiben und backe sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius. Dieser Schritt eignet sich perfekt, um die Kartoffeln am Tag vorher zuzubereiten, da wir unsere Süßkartoffeln sowieso kalt essen :-)) und wenn sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen, schmecken sie noch besser! Ich liebe es, violette Süßkartoffeln zu verwenden, aber alle Süßkartoffeln funktionieren hier genauso gut!
- 2 Füge die Avocado und Gurken hinzu und enjooyo! Du kannst auch größere Gurkenstücke (2-3 cm) hinzufügen, wenn du es fettärmer halten möchtest und die Avocado weglassen willst, aber Avocado und Süßkartoffel sind die leckerste Kombi überhaupt!! SO SO SO LECKER!!

## Tag 8 - Snack Proteinbällchen

### Zutaten

9 kleine Medjool-Datteln  
1 gehäufter EL Erdnussbutter  
45g Haferflocken  
70g geröstete Erdnüsse  
40g Kakaonibs  
15ml Wasser (oder optional  
Ahornsirup)

### Zubereitung

- 1 Gib die entsteinten Medjool-Datteln und die Erdnussbutter in eine Küchenmaschine und püriere, bis eine klebrige Paste entsteht.
- 2 Gib die Mischung in eine Schüssel und vermenge sie mit Haferflocken, gerösteten Erdnüssen, Kakaonibs und Wasser.
- 3 Forme 9 Kugeln und genieße sie sofort oder bewahre sie bis zu 7 Tage im Kühlschrank auf. Hmmm - der perfekte Snack vor oder nach dem Training.



# Tag 8 - Abendessen

## Kartoffel Brokkoli Suppe

### Zutaten

- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Kopf Brokkoli, Röschen
- 1 Lauch
- 3 Selleriestangen
- 700ml Gemüsebrühe, natriumarm
- 2 EL italienische Kräuter
- Optional: grüne Erbsen

### Zubereitung

- 1 Wasche und schneide die Kartoffeln, Karotten, den Lauch und den Sellerie. Ich schäle meine Kartoffeln und lasse die Karotten so, wie sie sind.
- 2 Gib das gesamte Gemüse außer dem Brokkoli in einen Topf. Füge die Gemüsebrühe hinzu (Wasser funktioniert auch, aber Gemüsebrühe sorgt für mehr Geschmack) und bring alles zum Kochen. Lass die Suppe bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln.
- 3 Gib die Brokkoliröschen in den letzten 10 Minuten dazu, da sie weniger lang garen müssen.
- 4 Gib 1/3 der Suppe in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist. Gieße sie zurück in den Topf und rühre gut um. Dieser Schritt sorgt für die aller cremigste Konsistenz. :)

# Tag 9

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 9 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



*Tag 9 - Frühstück*  
**Holiday Super  
Charge Smoothie**

### Zutaten

30g Sea Moss Gel  
10g Rote-Bete-Pulver  
100g frische Cranberries  
2 gefrorene Bananen  
1 Medjool-Dattel  
250ml Wasser  
250ml Mandelmilch

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis du eine glatte Masse erhältst.

Seed  
Cycling

Füge 1 EL Kürbiskerne  
hinzu.

Tag 1-14

# Tag 9 - Frühstück

## Das Beste Bircher Müsli

### Zutaten

- 2 große geriebene Äpfel
- 50g Haferflocken
- 250ml Mandelmilch
- 2 EL frisch gemahlene Leinsamen
- 1 TL Vanillepulver
- 1 TL Zimt
- 3 EL Kokosjoghurt
- 2 EL Rosinen
- 2 EL geröstete gehackte Mandeln

### TOPPINGS

- Eine Handvoll halbierte Trauben
- 200 g Heidelbeeren
- 1 in Scheiben geschnittener Apfel
- 5-6 in Scheiben geschnittene, frische Feigen
- Optional: 1-2 EL Ahornsirup oder Honig

### Zubereitung

- 1 Beginne damit, die Äpfel zu reiben und die Leinsamen zu mahlen.
- 2 Gib die geriebenen Äpfel, Haferflocken, Mandelmilch, gemahlene Leinsamen, Vanille, Zimt, Kokosjoghurt, Rosinen und gehackte Mandeln in eine große Schüssel und vermische alles gut.
- 3 Traditionelles Bircher Müsli muss über Nacht im Kühlschrank ziehen, aber unsere super gesunde, pflanzliche Version ist in 5 Minuten fertig, YAY!! Teile die Portion auf zwei Schalen auf und füge deine Lieblings-Toppings hinzu. Ich liebe die Kombination aus Trauben, Blaubeeren, einem weiteren Apfel für den extra Crunch und frischen Feigen, wenn sie gerade Saison haben. Wer es etwas süßer mag, kann einen Löffel Honig oder Ahornsirup hinzufügen. ENJOY!

# Tag 9 – Mittagessen

## Taboulé Salad

### Zutaten

#### SALAT

- 250g gekochter Quinoa
- 2 Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Bund Dill, fein gehackt oder 1/2 Bund Koriander, fein gehackt
- 1/2 große Gurke, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 2 Stangen Sellerie, gehackt (optional)
- 1 reife Avocado, in Würfel geschnitten

#### CARO DRESSING

- 1 kleine rohe Zucchini
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Bund Schnittlauch oder 1 Bund Basilikum
- Saft von 1 Zitrone
- 15ml Apfelessig
- 30g Kürbiskerne
- 125ml Wasser

### Zubereitung

- 1 **F**ange damit an, die Süßkartoffeln vorzubereiten. Heize den Ofen auf 200°C vor und backe die Süßkartoffeln für 50 Minuten. Lass sie danach erst einmal abkühlen. Du kannst diesen Schritt auch an einem Meal-Prep-Tag erledigen, sie im Kühlschrank aufbewahren und später für 15 Minuten im Air Fryer erwärmen.
- 2 **K**oche den Quinoa nach Packungsanleitung. Das eignet sich auch hervorragend im Voraus vorzubereiten.
- 3 **S**chneide alles Gemüse, Kräuter, Frühlingszwiebeln und Avocado und mische Quinoa unter.
- 4 **G**ib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und mixe, bis es smooth ist. Mische es gut unter den Salat und enjoy!! Ich liebe es, hier auch Nori-Blätter zu verwenden und Salat-Wraps zu machen.

# Tag 9 - Snack

# Schoko Fudge Squares

## Zutaten

- 6 große Medjool-Datteln
- 1 EL Haselnussbutter
- 2 EL Carob-Pulver oder
- 2 EL Kakaopulver

## Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine und mixe, bis du eine klebrige Paste erhältst.
- 2 Forme deinen Fudge und genieße sie sofort oder stelle sie für 20 Minuten ins Eisfach.

# Tag 9 – Abendessen

## Tofu Scramble

### Zutaten

2 Scheiben Sauerteigbrot  
1 Frühlingszwiebel  
240g fester Tofu oder 120g extra  
fester Tofu  
1 Handvoll Kirschtomaten

### CASHEWCREME

35g Cashewnüsse  
60ml Wasser  
1/2 TL Salz  
1/2 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
1/2 TL Kurkumapulver

### TOPPINGS

Avocado  
Frischer Schnittlauch  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

- 1** Nimm den Tofu aus der Verpackung und benutze ein Papiertuch oder lege einen Teller oben drauf, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Der Tofu sollte so trocken wie möglich sein.
- 2** Schneide die Frühlingszwiebel fein und gib sie zusammen mit dem Tofu und den Cherrytomaten in eine beschichtete Pfanne. Brate alles etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis es leicht goldbraun ist.
- 3** Bereite in der Zwischenzeit die Cashew-Creme zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und pürierst, bis sie cremig ist.



# Tag 10

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 10 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 10 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 10 – Frühstück

## Bueno Oats

### Zutaten

40g Haferflocken  
360ml Wasser  
1 TL Vanilleextrakt

### KARAMELLSCHICHT

5 Medjool Datteln  
120ml Wasser

### SCHOKOSCHICHT

5 Medjool Datteln  
120ml Wasser  
1 EL Rohkakaopulver  
1 EL Haselnussbutter

### TOPPING

30g geröstete, gehackte  
Haselnüsse

### Zubereitung

- 1** Gib Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln. Ich benutze lieber 360 ml Wasser statt der üblichen 240 ml, da es mehr Volumen ergibt und die Haferflocken besonders cremig macht! Stelle die Haferflocken für 10 Minuten ins Eisfach, um sie vollständig abzukühlen.
- 2** Gib 10 entsteinte Datteln, 240 ml Wasser und 1 gehäuften EL Haselnussbutter in einen Mixer und püriere alles, bis es glatt ist. Nimm die Karamellschicht heraus und gib Kakaopulver in den Mixer für die Schokoladenschicht.
- 3** Nimm ein Glas und schichte deine leckeren Bueno-Oats: Cremiger Porridge, Karamell, Haferflocken, Schokoschicht und toppe das Ganze mit gerösteten, gehackten Haselnüssen. DAS IST HIMMLISCH LECKER!!

# Tag 10 – Mittagessen

## Pink Radicchio Salad



### Zutaten

- 1 Kopf roter Radicchio
- 250 g Kabocha-Kürbis, geröstet
- 1 Avocado

### DRESSING

- 1 Handvoll Sellerie
- 60ml Wasser
- 2 EL Kürbiskerne

### Zubereitung

- 1 Schneide den Kabocha-Kürbis in Spalten und röste ihn 45 Minuten bei 190 °C. Lass ihn anschließend abkühlen. Perfekt, um ihn am Vortag vorzubereiten!
- 2 Mixe für das Dressing den Sellerie, das Wasser und die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben kannst du auch frischen Zitronensaft hinzufügen!
- 3 Richte den roten Radicchio und die Avocado in einer Schüssel an, füge den gerösteten Kürbis hinzu und vermenge alles mit dem Dressing. Das ist soo herrlich cremig!

*Tag 10 – Snack*

# Soft Chocolate Cookies

## Zutaten

400g gemahlene (geröstete)  
Haselnüsse  
2 EL geriebener Apfel  
10 getrocknete Aprikosen, 15 Minuten  
in heißem Wasser eingeweicht und  
gehackt

## KARAMELLSOSSE

12 Medjool-Datteln  
250ml Wasser  
1 TL Vanilleextrakt-Pulver

## TOPPINGS

1 veganer Schokoriegel

## Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 170 °C vor.
- 2 Bereite die Karamellsoße zu, indem du entkernte Datteln, Vanille und Wasser in den Mixer gibst und alles mixt, bis es suuuper creamy wird .
- 3 Reibe den Apfel, hacke die Datteln und die gerösteten Haselnüsse und vermenge alles mit den anderen Zutaten.
- 4 Forme kleine Mini-Lebkuchen mit leicht feuchten Händen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe sie 12 Minuten lang.
- 5 Die Lebkuchen sind direkt nach dem Backen noch sehr weich! Lass sie vollständig abkühlen. Sie werden von selbst fest, backe sie echt nicht zu lange.
- 6 Hacke in der Zwischenzeit die gerösteten Haselnüsse für das Topping und stelle sie beiseite.
- 7 Schmelze die vegane Schokolade und gieße sie als obere Schicht über die Lebkuchen. Streue sofort die gerösteten Haselnüsse darüber, damit sie an der geschmolzenen Schokolade haften und später nicht abfallen. Lass die Schoki fest werden oder stelle die Lebkuchen in den Kühlschrank, damit es schneller geht.
- 8 Bewahre diese leckeren Lebkuchen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank oder in einem Glasgefäß auf und genieße sie während der gesamten Feiertage!



# *Tag 10 – Abendessen*

# Hormone Balancing Patties

## Zutaten

- 1 große Süßkartoffel, gebacken und püriert
- 1 Handvoll grüne Bohnen, gedämpft und fein gehackt
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Leinsamen, gemahlen

## Zubereitung

- 1 Gib Leinsamen und Kürbiskerne in eine Küchenmaschine und mixe solange, bis sie zu Mehl werden.
- 2 Püriere die gebackene Süßkartoffel mit einer Gabel, hacke die grünen Bohnen und vermenge alle Zutaten gut miteinander.
- 3 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und forme mit deinen Händen kleine Patties. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für 35 Minuten lang. (Wende sie nach der Hälfte der Zeit.)

# Tag 11

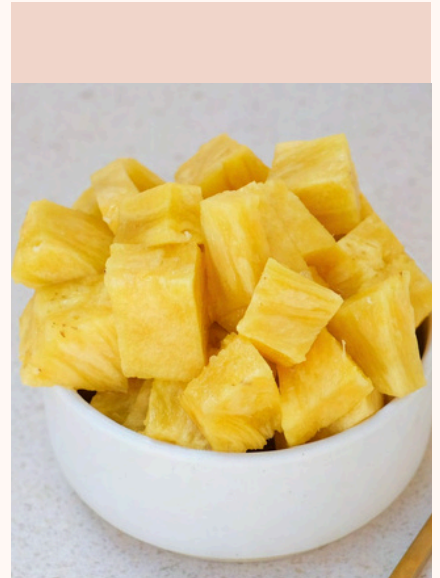
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



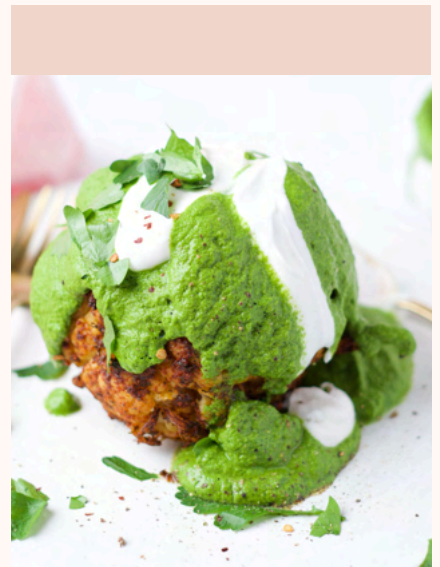
Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



# Tag 11 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



# Tag 11 – Frühstück

## Key Lime Pie Smoothie

### Zutaten

1/2 gefrorene Avocado  
2 Limetten, ausgepresst  
120ml Kokosmilch  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesamkerne  
1 Handvoll Spinat  
2 gefrorene Bananen  
250ml Wasser

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Masse glatt ist.



## *Tag 11 – Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.



# Tag 11 – Mittagessen

# Bounty Porridge

## Zutaten

40g trockener Buchweizen  
120ml Wasser  
240g Kokosjoghurt

## SCHOKICREME

7 Medjool-Datteln  
1 kleine Banane  
1 gehäufte EL Mandelbutter  
(oder Haselnussbutter)  
2 EL Johannisbrotkernmehl (oder  
Kakaopulver)  
120ml Wasser

## Zubereitung

- 1** Koche den Buchweizen 15-20 Minuten in Wasser, bis er weich wird. Das ist ideal, um es am Vortag vorzubereiten oder sogar einmal pro Woche zu kochen und den fertigen Buchweizen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufzubewahren. Gekochter Buchweizen, Hafer und Co. sind viel sättigender als rohes Getreide, und besonders abgekühlt ist es super sättigend.
- 2** Gib alle Zutaten für die Schokocreme in einen kleinen Mixer und mixe sie, bis die Masse schön cremig ist. HIMMLISCH LECKER!
- 3** Mixe den abgekühlten, gekochten Buchweizen mit Kokosjoghurt und gib die erste Bounty-Porridge-Schicht in ein Glas.
- 4** Darauf kommt eine großzügige Schokoschicht, dann eine weitere Schicht Kokosporridge und dann toppst du es mit der restlichen Schokocreme!

# Tag 11 – Snack

## Kürbis Brownies

### Zutaten

50g gemahlene Mandeln  
30g Buchweizenmehl  
2 gehäufte EL Kakaopulver  
60g Kürbispüree  
120g Karamellsauce (6 Datteln,  
Vanille gemixt mit 120ml Wasser)  
1 gehäufte EL Cashewbutter

### FÜLLUNG

6 Medjool-Datteln  
1/2 TL Vanillepulver  
120 ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Beginne mit der Zubereitung der Karamellsauce für sowohl den Teig als auch die Füllung. Gib dafür 12 entkernte Medjool-Datteln, 240ml Wasser und 1 TL Vanillepulver in deinen Mixer und mixe alles, bis es smooth und cremig wird.
- 3 Mixe alle Teigzutaten und vermenge sie gut, bis eine cremige, nicht zu trockene Konsistenz entsteht.
- 4 Gieße die Hälfte der Mischung in deine Backform oder Silikonriegelformen, füge die restliche Karamellsauce hinzu und bedecke alles mit dem verbleibenden Brownie-Teig. Backe die Brownies 30 Minuten lang, lass sie abkühlen und streue etwas Kakaopulver darüber.



## Tag 11 – Abendessen

# Ganzer gerösteter Blumenkohl

### Zutaten

- 1 ganzer Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz
- 2 EL italienische Kräuter
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

### GRÜNE TAHINI SAUCE

- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Tahini
- 60ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Koche den ganzen Blumenkohl 5 Minuten lang in kochendem Wasser.
- 2 Lass den Blumenkohl 10 Minuten lang abtropfen und trockne ihn dann mit einem Küchentuch vollständig ab.
- 3 Heize den Ofen auf 220° Celsius vor.
- 4 Mische Olivenöl, Salz, Kräuter und Gewürze und benutze einen Pinsel, um die Mischung gleichmäßig auf den Blumenkohl zu verteilen.
- 5 Backe den Blumenkohl für 25-30 Minuten und bereite in der Zwischenzeit unseren leckeren Dip zu!
- 6 Gib alle Zutaten für die grüne Tahini-Sauce in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist.
- 7 Gieße die Sauce über den herrlich duftenden gerösteten Blumenkohl, füge noch etwas frische Kräuter hinzu und genieße ihn entweder so oder mit ein paar gedämpften/gerösteten Kartoffeln!

# Tag 12

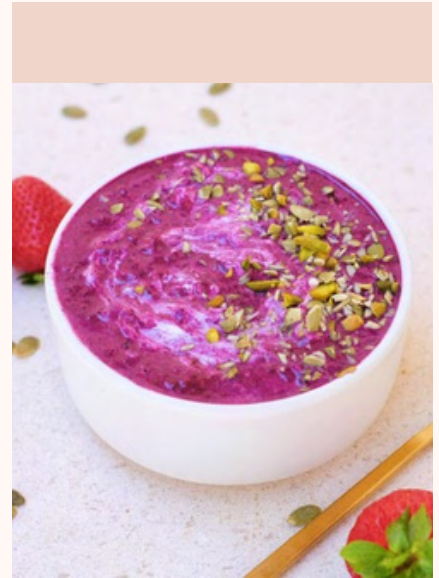
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 12 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!





## *Tag 12 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

Tag 12 - Frühstück

# Hormone Balancing Blueberry Oats

Seed  
Cycling  
1 EL Kürbiskerne +  
1 EL Leinsamen  
Tag 1-14

## Zutaten

45g Haferflocken  
250ml Wasser  
1 EL Chiasamen  
1 1/2 TL gemahlene Leinsamen  
1 EL Rosinen  
1 TL Vanillepulver

## BLAUBEER-CREME

200g gefrorene Blaubeeren  
1 reife Banane  
70g rohe Rote Bete  
60ml Wasser

## TOPPINGS

50g Kokosjoghurt  
200g frische Beeren  
1 EL Kürbiskerne  
1 TL Zitronenschale

## Zubereitung

- 1 Gib Haferflocken, Chiasamen, Vanille, gemahlene Leinsamen, Rosinen und Wasser in eine Schüssel und lass es über Nacht oder für ein paar Stunden einweichen, bis es schön creamy ist.
- 2 Bereite die Blaubeer-Creme zu, indem du Blaubeeren, Banane, Rote Bete (für einen zusätzlichen Health- und Farbboost) und Wasser mixst, bis alles cremig ist. Vermenge sie dann mit deinem Porridge.
- 3 Füge frischen Kokosjoghurt, viele Beeren, Kürbiskerne und etwas frische Zitronenschale hinzu (achte darauf, dass die Zitronen biologisch und unbehandelt sind).

# Tag 12 – Mittagessen

## Quinoa Kale Salad

### Zutaten

3 Blätter entstrunkter Grünkohl  
240g Kirschtomaten  
180g gekochter Quinoa  
80g Goldene Rosinen  
1 Karotte

### DRESSING

1 1/2 gehäufte EL Tahini  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL Apfelessig  
1 EL Ahornsirup

### Zubereitung

- 1 Beginne damit, den Quinoa nach Packungsanleitung zu kochen.
- 2 Mische für das Dressing Zitronensaft, Tahini, Apfelessig und Ahornsirup mit einem Löffel. Massiere dann das Dressing für etwa 5 Minuten in den Grünkohl ein, damit der Grünkohl leichter verdaulich wird.
- 3 Schneide die Kirschtomaten in Hälften und die Karotten in feine Streifen. Ich verwende auch gerne einen Julienne-Schäler für die Karotten.
- 4 Vermenge den Grünkohl mit dem Quinoa, den Tomaten, Karotten und Rosinen. Das ist einfach SOOO LECKER!! Ich liebe diesen Salat!

# Tag 12 - Snack

## Beste Bananenbrot

### Zutaten

3 große reife Bananen  
240g Haferflocken  
1 TL Vanilleextrakt  
3 EL Mandelbutter

### KARAMELL SAUCE

4 große Medjool-Datteln  
120ml Wasser

### TOPPINGS

2 in Scheiben geschnittene  
Bananen  
1 in Stücke geschnittener  
Schokoriegel  
Eine Prise Kokosblütenzucker

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180° Celsius vor.
- 2 Beginne damit, die Karamellsauce zuzubereiten. Püriere die Datteln zusammen mit dem Wasser, bis die Mischung creamy ist.
- 3 Gib das Karamell, die reifen Bananen, die Haferflocken, Vanille und Mandelbutter in eine Küchenmaschine und mixe, bis du einen smoothen Teig erhältst.
- 4 Gieße die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Belege sie mit Bananenscheiben, Schokostücken und einer Prise Kokosblütenzucker und backe das Bananenbrot für 60 Minuten.

*Tag 12 - Abendessen*

# Das beste Kartoffel Gratin

## Zutaten

4-5 große Backkartoffeln, geschält und dünn geschnitten (am besten mit einem Gemüseschneider)

## SOÜE

75g eingeweichte Cashewnüsse  
1 rohe geschälte Zucchini  
1 EL Apfelessig  
Saft von 1 Zitrone  
120ml Wasser  
1 TL Salz

## Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
- 2 Weiche die Cashewnüsse in Wasser ein.
- 3 Schäle und schneide die Kartoffeln und schichte sie in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
- 4 Spüle die Cashewnüsse ab und gib sie zusammen mit den anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixer. Mixe alles, bis es cremig ist. Gieße die Creme über die Kartoffeln und backe sie dann für 50-60 Minuten lang. Lass sie danach abkühlen, da sie bei Raumtemperatur noch besser schmecken.

Das ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte. Es ist himmlisch lecker und viel leichter als ein klassisches Kartoffelgratin.

# Tag 13

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



# Tag 13 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 13 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)





## *Tag 13 - Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.



## Tag 13 - Mittagessen

# Banoffe Jars

### Zutaten

12 Medjool Datteln  
250 ml Wasser  
1 TL Vanillepulver  
1 TL Erdnussbutter  
2 EL geröstete Erdnüsse  
2 EL Johannisbrotkernmehl (Carob Pulver) oder Kakaopulver  
1 reife Banane

### TOPPINGS

3 EL Kokosjoghurt  
1 reife Banane

### Zubereitung

- 1** Gib alle Karamell-Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Masse cremig wird!
- 2** Gieße die Hälfte der Mischung in dein Glas und bestreue sie mit gerösteten Erdnüssen.
- 3** Gib 2 EL Johannisbrotkernmehl oder Kakaopulver und 1 reife Banane zusammen mit der übrig gebliebenen Karamellsauce in deinen Mixer und mixe, bis du eine weiche Schokocreme erhältst. Verteile die Creme über den gerösteten Erdnüssen und toppe sie mit Kokosjoghurt und weiteren Bananenscheiben.



## Tag 13 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

6 Medjool-Datteln  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen

### Zubereitung

- 1 Gib die entkernten Datteln und die Samen in eine Küchenmaschine und püriere sie, bis alles gut vermengt ist. Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und genieße sie!

Die perfekten Dattel-Bällchen, um deine Hormone während der ersten 14 Tage deines Zyklus (der Follikelphase) zu unterstützen.



## Tag 13 - Abendessen

# Glow Soup

### Zutaten

- 1 ganzer Blumenkohl (in Röschen zerkleinert)
- 1/2 Kabocha-Kürbis
- 2 kleine Süßkartoffeln
- 3 Selleriestangen
- 2 kleine Karotten
- 1 Lauch
- 2 EL italienische Kräuter
- 1,2l Wasser

### Zubereitung

- 1** Schäle und schneide den Kabocha-Kürbis und die Süßkartoffeln. Hacke den Sellerie, den Lauch und die Karotten und gib alles zusammen mit den Blumenkohlröschen, 1,2 l Wasser und den italienischen Kräutern in einen Topf.
- 2** Bringe alles zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse es 20 Minuten lang köcheln.
- 3** Nimm etwa 250ml von der Suppe heraus und püriere davon die Hälfte, um sie besonders cremig zu machen. Das ist die einfachste und leckerste Suppe, die ich ständig mache! Sie ist so wohltuend und nahrhaft!!! Mach einfach gleich eine doppelte Portion, dann hast du auch das Abendessen für morgen schon fertig. :-)

# Tag 14

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 14 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

Seed  
Cycling

1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen

Tag 1-14

# Tag 14 - Frühstück

## Schoki Smoothie

### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
5 Medjool-Datteln  
2 EL Johannisbrotkernmehl  
(Carob Pulver)  
1 EL Maca-Pulver  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Leinsamen  
1 EL Mandelbutter  
500 ml Mandelmilch

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung glatt ist.

PARADIESSS & sooo gut für deine Hormone. Perfekt für die erste Hälfte deines Zyklus, da dieser Smoothie Kürbiskerne und Leinsamen enthält, und er ist einfach unglaublich lecker!

*Tag 14 - Frühstück*

# Süßkartoffel Bananen Schiffchen

## Zutaten

2 große weiße Süßkartoffeln,  
gebacken  
3 Bananen  
Etwas Kokosblütenzucker zum  
Bestreuen

## Zubereitung

- 1** Backe die Süßkartoffeln 50-60 Minuten bei 200 °C und lass sie danach vollständig abkühlen. Ich röste immer eine große Menge Süßkartoffeln auf einmal und habe sie fertig im Kühlschrank! Wenn die Süßkartoffeln kalt sind, wandelt sich ihre Stärke in resistente Stärke um. Das bedeutet, dass dein Körper sie anders verstoffwechselt und sie nicht in Fett umgewandelt werden.
- 2** Schneide die Bananen in Scheiben und brate sie in einer beschichteten Pfanne für ein paar Minuten von jeder Seite an. Ein Hauch Kokosblütenzucker macht sie extraaa lecker!
- 3** Fülle die Süßkartoffeln mit den Bananenscheiben und ENJOOOY!!



# Tag 14 - Mittagessen

## Gesundes Nutella

### Zutaten

- 6 große Medjool-Datteln
- 120ml Wasser
- 3 gehäufte EL Haselnussbutter (oder braune Mandelbutter)
- 1 EL rohes Kakaopulver oder Johannisbrotkernmehl (Carob Pulver)
- 1/2 große zerdrückte Banane (oder 1 kleine Banane)

### Zubereitung

**1** Entsteine die Medjool-Datteln, gib sie mit dem Wasser in deine Küchenmaschine und püriere alles, bis es cremig ist.

**2** Füge dann die Haselnussbutter (braune Mandelbutter schmeckt auch super!), das Kakaopulver und die zerdrückte Banane hinzu und mixe weiter, bis eine cremige Masse entsteht. Fertig ist der leckerste Schokoaufstrich!

Ich bin seit Jahren BESESSEN mit diesem Rezept und liebe es auf glutenfreiem Brot - oder direkt vom Löffel als Snack, haha! Sooo gut! Ich habe das schon unzählige Male gemacht, es ist einfach das Beste überhaupt!



# Tag 14 – Snack Herby Hummus

## Zutaten

1 kleine rohe Zucchini  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum oder Dill  
Saft von 1 Zitrone  
Eine Prise Salz  
150g gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahini  
60ml Wasser

## Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine und mixe, bis die Mischung cremig ist.

Ich liebe dieses Rezept, weil es viel leichter und weniger kalorienreich ist als normaler Hummus und du viele zusätzliche Nährstoffe aus den Kräutern aufnimmst! EXTRA PUNKTE! Ich llllliebe es, mit knackigen Mini-Gurken als Snack!



# Tag 14 – Abendessen

## Erdnuss Soba Nudeln

### Zutaten

2 kleine Zucchini, Julienne geschält  
3 Karotten, Julienne geschält  
Eine Handvoll frischer Babyspinat  
1/2 Brokkoli  
Geröstete Erdnüsse  
100g Soba-Nudeln

### SOBE

2 EL Erdnussbutter  
120 ml Wasser  
60g Erdnüsse  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL Ahornsirup oder 1 Medjool Dattel  
1 EL Kokos-Aminos  
Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

- 1 Koche die Soba-Nudeln nach Packungsanleitung und gib den Brokkoli direkt dazu, damit du nur einen Topf benötigst.
- 2 Option 2: Wenn du das gesamte Gemüse lieber gekocht magst, brate die Karotten, Zucchini und Brokkoli in 1 EL geröstetem Sesamöl an und gib den Spinat zum Schluss für eine Minute hinzu.
- 3 Gib alle Zutaten für das Dressing in eine Küchenmaschine und püriere, bis es zwar cremig, aber noch etwas stückig ist.
- 4 Richte deine Schüssel an, mische alles gut durch und bestreue es mit gerösteten Erdnüssen. SO LECKER!

## WOCHE 3

# Ovulations Phase

Es ist Ovulationszeit, was bedeutet, dass ein Eierstock eine Eizelle freisetzt. Diese Phase wird oft als unser "Sommer" bezeichnet, da die Östrogenspiegel ihren Höhepunkt erreichen und unser Körper bereit ist, schwanger zu werden. Du wirst dich natürlicherweise energiegeladener fühlen und eine höhere Libido haben. Dies ist die Zeit, um social und viel unterwegs zu sein. Ernährungstechnisch konzentrieren wir uns auf Lebensmittel, die die natürliche Funktion der Leber unterstützen und integrieren in unseren Mahlzeiten täglich 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne und Sesam. Die Leber arbeitet hart daran, überschüssiges Östrogen abzubauen.

Wir essen vollwertige Früchte, Gemüse und ziehen gesunde Fette aus Nüssen und Samen.

Trinke außerdem viel Wasser, um den Wasserverlust von intensiveren Workouts auszugleichen.

# Einkaufsliste

## Woche 3

### Früchte

Bananen: 32 reife  
 Medjool-Datteln: 74 große  
 Äpfel: 7 große  
 Zitronen: 10  
 Limetten: 2  
 Grapefruit: 1  
 Papaya: 1  
 Getrocknete Feigen: 3  
 Getrocknete Aprikosen: 3  
 Granatapfelkerne: 1 Handvoll

### Gemüse

Sellerie: 11 Stangen  
 Spinat: 2 Handvoll  
 Mangold: 6 Blätter  
 Grünkohl: 2 Handvoll  
 Zucchini: 4 große  
 Karotten: 7 große  
 Pastinaken: 3 mittelgroße  
 Kartoffeln: 19 mittelgroße/große  
 Süßkartoffeln: 4 mittelgroße  
 Sellerieknolle: 1 große  
 Rote Paprika: 1  
 Champignons: 160g  
 Cherrytomaten: 450g  
 Gelbe Zwiebeln: 2  
 Rote Zwiebel: 1/2  
 Brokkolisprossen: 1 Handvoll  
 Brokkoliröschen: 1 Kopf  
 Blumenkohlrischen: 2 Köpfe  
 Fenchel: 1/2 Kopf (optional)  
 Kastanien: 1 Handvoll (optional)  
 Getrocknete Steinpilze: 5 Stück (optional)  
 Grüne Erbsen: 150g (optional)

### Getreide

Haferflocken: 500g  
 Buchweizen: 500g  
 Buchweizenpasta: 200g trocken  
 GF-Pasta: 120 g nach Wahl  
 Quinoa-Pops: 170 g  
 Sauerteigbrot: 7 Scheiben

### Dairy and Dairy Alternatives

Mandelmilch: 700 ml  
 Kokosmilch: 120 ml  
 Kokosjoghurt : 4 Löffel (ca. 120 g)

### Gewürze und Würzmittel:

Himalaya Salz: 2 TL  
 Geräuchertes Paprikapulver: 1 EL  
 Kurkuma Pulver: 1/2 TL  
 Zimt: 5 TL  
 Kürbiskuchengewürz: 1/2 TL (Optional)  
 Italienische Kräuter: 3 EL  
 Zwiebelpulver: 1/2 TL (Optional)  
 Knoblauchpulver: 1/2 TL (Optional)  
 Nährhefe: 2 EL (Optional)  
 Lebkuchengewürz: 2 EL  
 Vanilleextrakt/-pulver: 6 1/2 TL  
 Backpulver: 1 TL

### Gewürze und Sonstiges:

Tahini: 4 EL  
 Weiße Miso-Paste: 1 EL  
 Apfelessig: 10 EL  
 Ahornsirup: 3 EL (Optional)  
 Kakaopulver/Carob-Pulver: 10 EL  
 Dattelsirup: 3 EL  
 Tomatenmark: 1 EL  
 Olivenöl: 4 EL  
 Dijon-Senf: 1 EL

### Kräuter:

Petersilie: 1 Bund  
 Schnittlauch: 2 Bund  
 Frisches Basilikum: 1 großer Bund  
 Frischer Dill: 1 großer Bund  
 Minze: 1 Handvoll

### Getränke:

Ingwersaft

### Samen und Nüsse:

**Cashewnüsse:** 500g  
 Mandeln: 70 g  
 Haselnüsse: 550 g  
 Pekannüsse: 40 g  
 Kürbiskerne: 12 EL  
 Sonnenblumenkerne: 5 EL  
 Sesam: 1 EL  
 Hanfsamen: 40g

# Tag 15

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 15 - Frühstück

## Magnesium Wasser



### Zutaten

FÜR DEN GANZEN TAG  
1 TL Magnesiumcitrat  
Saft von 1/2 Grapefruit  
Saft von 1 Zitrone  
60ml Aloe-Vera-Saft  
1,5 Liter Wasser

### Zubereitung

Füge deinem Wasser Aloe Vera Saft, Magnesiumcitratpulver, Grapefruit- und Zitronensaft hinzu, rühre es gut um und trinke es auf nüchternen Magen bis zu einer Stunde nach dem Aufwachen.

Magnesium ist besonders wichtig, wenn du viel trainierst, es beruhigt deine Muskeln und verhindert Krämpfe.

Dieses Wasser ist momentan mein absoluter Favorit!



## *Tag 15 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)



# Tag 15 – Frühstück

## Apple Crumble

### Zutaten

#### FÜLLUNG

3 Äpfel, entkernt, geschält und  
geviertelt  
1 TL Zimt  
Saft von 1 Zitrone

#### CREME

1 Banane  
40g Cashewnüsse  
1/2 TL Vanillepulver

#### KARAMELL SOÙE

5 Medjool-Datteln  
120ml Wasser  
1/2 TL Vanillepulver

#### STREUSEL

50g Haferflocken  
30g gehackte Pekannüsse  
2 EL Kokosraspeln  
1/2 TL Vanillepulver

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180°C vor.
- 2 Vermenge die Äpfel mit Zimt und Zitronensaft und bereite dann die Karamellsauce zu, indem du Datteln, Wasser und Vanille pürierst und zu der Apfelmischung hinzugibst.
- 3 Gib die Apfelmischung in deine Backform und bereite die Streusel zu, indem du alle Zutaten vermischst. Gib die Streusel oben auf die Apfelmischung und backe es für 50 Minuten lang, bis es goldbraun ist. Sorryyyy für die Wartezeit, haha. Das ist die perfekte Zeit, um das Abendessen für heute vorzubereiten oder eines meiner Workouts zu machen!
- 4 Ich liiiiiebe es, dieses köstliche Apple-Crumble mit einem Löffel Banana-Cream zu genießen. Mixe dafür Banane, Cashewnüsse und Vanille, bis es schön cremig ist, und gieÙe die Creme über dein noch warmes Crumble. Hmmm!

*Tag 15 – Mittagessen*

# Geröstete Karotten + Avocado-Salat

## Zutaten

- 1 große Schüssel Salat (je bitterer, desto besser)
- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Brokkolisprossen
- 5 Karotten
- 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

## CARO DRESSING

- 1 Bund frischer Dill & Schnittlauch
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Apfelessig
- 60ml Wasser
- 1 kleine rohe Zucchini
- 2 EL Kürbiskerne

## Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 °C vor. Dämpfe in der Zwischenzeit die Karotten 5-7 Minuten oder koche sie. (Du kannst diesen Schritt auch an einem Meal-Prep-Tag erledigen.)
- 2 Lege die Karotten auf Backpapier und backe sie für 30 Minuten. Lass sie anschließend vollständig abkühlen.
- 3 Gib alle Dressing-Zutaten in einen Mixer und mixe, bis eine smoothie, cremige Konsistenz entsteht.
- 4 Richte deinen Salat an und genieße ihn :)

# Tag 15 - Snack

## Caro's Hummus

Seed  
Cycling  
Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.  
Tag 15 -28

### Zutaten

500 g gekochte Kichererbsen  
60ml Kichererbsenwasser  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL rosa Himalaya-Salz  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Tahini

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder Mixer und mixe, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Füge Sonnenblumen- und Sesam hinzu, da wir uns jetzt in der zweiten Hälfte deines Zyklus befinden und Seed Cycling weiter machen.
- 2 Gib den Hummus in eine Bowl und garniere ihn mit gerösteten Kichererbsen, frischen Kräutern oder lasse ihn ganz pur.



*Tag 15 - Abendessen*  
**Kartoffel-Crispies mit  
grünem Cashew-Dip**

### Zutaten

3-4 große Backkartoffeln

### GRÜNER CASHEW DIP

70g Cashewnüsse

120ml Mandelmilch

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Schnittlauch

Saft von 1 Zitrone

Optional: 1 TL Ahornsirup

### Zubereitung

- 1** Dämpfe die Kartoffeln für 20 Minuten und lass sie abkühlen. Perfekt, um sie an einem Meal-Prep-Tag vorzubereiten, sodass du sie im Kühlschrank aufbewahren kannst. Sie werden noch knuspriger, wenn sie vorher vollständig abgekühlt waren.
- 2** Schneide die Kartoffeln in Würfel und gare sie 20 Minuten lang bei 180 Grad Celsius im Airfryer, bis sie goldbraun und knusprig sind. Es bleibt dir ganz überlassen, ob du die Kartoffeln schälen möchtest oder die Schale dran lässt.
- 3** Gib alle Zutaten für den Dip in einen Mixer und mixe, bis alles glatt ist. Sooo einfach & soooo lecker!!

# Tag 16

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 16 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen SELLERIESAFT zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 16 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 16 - Frühstück

## Caro's Chia Pudding

### Zutaten

40g Chiasamen  
250ml Wasser

### CREME

3 Medjool-Datteln  
2 reife Bananen  
40g Cashewnüsse  
1 TL Zimt  
1/2 TL Vanillepulver  
120ml Wasser

### TOPPINGS

150-300 g Beeren  
140g Papaya, gewürfelt

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser ein.
- 2** Gib Datteln, Bananen, Cashewnüsse, Zimt, Vanille und Wasser in einen Mixer und mixe alles glatt.
- 3** Gib die Creme zur Chia-Mischung, vermenge sie gut, fülle sie in ein Glas, füge noch Beeren und Papaya hinzu und ENJOY!! Füge sooo viele Beeren hinzu, wie du willst! Das ist ein schnelles, einfaches und köstliches Frühstück oder Mittagessen, perfekt um es zur Arbeit mitzunehmen!





# Tag 16 - Mittagessen

## Hummus & Linsen Scramble Toast

### Zutaten

2 Scheiben meines glutenfreien Brots  
3 EL Caros Hummus  
Rucola  
Avocado

### LENTIL SCRAMBLE

100g rote Linsen (für 3 Stunden eingeweicht)  
250ml Wasser  
1/2 TL Salz

### Zubereitung

- 1** Weiche die Linsen über Nacht oder für 3 Stunden ein und spüle sie gründlich ab.
- 2** Gib die eingeweichten Linsen, 250ml Wasser und eine Prise Salz in einen Mixer und püriere bis die Masse weich ist. Gieße die Creme in eine beschichtete Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten an und rühre nach der Hälfte der Zeit leicht um.
- 3** Rüste in der Zwischenzeit das Brot. Sobald das Scramble fertig ist, serviere es auf dem Toast mit Hummus, frischer Avocado, gehacktem Rucola und schwarzem Pfeffer.



## Tag 16 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam

### Zubereitung

- 1 Gib die entsteineten Datteln und Samen in eine Küchenmaschine und zerkleinere alles, bis es gut vermischt ist. Forme anschließend Kugeln mit den Händen und ENJOOOY! Das sind die perfekten Energy-Bites, um deine Hormone in der zweiten Zyklushälfte (Lutealphase) zu unterstützen.

*Tag 16 - Abendessen*

# Das beste Mac & Cheese

## Zutaten

130g (glutenfreie) Pasta deiner Wahl  
2 mittelgroße goldene Kartoffeln, geschält  
1 große Karotte  
700ml Gemüsebrühe

## CREME

75g eingeweichte Cashewnüsse  
1/2 TL Kurkumapulver  
Saft von 1 Zitrone  
1 Prise Pink Salt (Himalaya Salz)  
20g Nährhefe (Optional, ich liebe es auch ohne)

## Zubereitung

- 1** Koche die Kartoffeln und die Karotte in 500-700 ml Gemüsebrühe für etwa 20 Minuten.
- 2** Füge nach 10 Minuten die Pasta hinzu und koche sie nach der Packungsanleitung. Ein super einfaches One-Pot-Pasta-Rezept, das auch perfekt für Kinder geeignet ist!
- 3** Nimm die Kartoffeln und die Karotte aus dem Topf und gib sie zusammen mit allen anderen Zutaten für die Creme in einen Mixer. Püriere alles, bis es glatt ist. Falls nötig, füge einen Schuss Gemüsebrühe hinzu. Rühre die Sauce unter die abgessene Pasta und ENJOY!

# Tag 17

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



# Tag 17 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 17 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

**1** Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 17 – Frühstück

# Zimt-Äpfel auf Vanilleeis

Seed  
Cycling

Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.

Tag 15 -28

## Zutaten

4 Äpfel, geschält und gewürfelt  
1 EL Zimt  
1 TL Vanilleextrakt  
40g Rosinen (optional)

## EIS

2 große reife gefrorene Bananen  
60ml Wasser

## Zubereitung

- 1** Schäle und schneide die Äpfel, gib sie mit Zimt und etwas Wasser in einen Topf, um zu vermeiden, dass sie am Topf ankleben.
- 2** Lass die Äpfel bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
- 3** Stelle das Eis her, indem du die gefrorenen Bananen mit etwas Wasser vermengst und mixst, bis es cremig ist. Eine Küchenmaschine funktioniert hier hervorragend, da du weniger Wasser benötigst.
- 4** Füge das Eis in eine Schüssel, toppe es mit den warmen Zimtäpfeln und optional etwas gehackten gerösteten Pekannüssen für den extra Crunch. HIMMLISCH!

# Tag 17 – Mittagessen

## Miso Sellerie-Steaks

### Zutaten

1 große Sellerieknolle, geschält und in Steaks geschnitten  
1 EL weiße Miso-Paste  
Saft von einer Zitrone,

### SÜBKARTOFFEL PÜREE

1 mittelgroße Süßkartoffel  
2 kleine Karotten (optional)  
120ml Kochwasser

### TOPPING

1 Avocado, gewürfelt

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200°C vor.
- 2 Schäle die Sellerieknolle mit einem Sparschäler, schneide die Enden ab und schneide die Sellerieknolle in 2 cm dicke Scheiben. Ritze auf beiden Seiten jedes "Steaks" mit einem Messer ein Kreuzmuster.
- 3 Vermenge Miso und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel und füge bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzu.
- 4 Bestreiche jedes Stück Sellerie von beiden Seiten mit der Marinade und lege es auf das Backblech mit Backpapier. Backe die Selleriestücke für 25 Minuten.
- 5 Nimm die Steaks aus dem Ofen, wende sie, bestreiche sie mit der restlichen Marinade und backe sie für weitere 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.
- 6 Dämpfe in der Zwischenzeit die Süßkartoffel und die Karotten, bis sie weich sind. Gib sie zusammen mit 120ml des Kochwassers in einen Mixer und püriere sie, bis die Masse smooth ist.
- 7 Verteile das Süßkartoffelpüree auf einem Teller, füge die gerösteten Sellerie-Steaks hinzu und toppe alles mit frischer Avocado. Für einen Farbklebs passen auch grüne Erbsen hervorragend dazu!



# Tag 17 - Snack

## Schoko Cookies

### Zutaten

240g gemahlene Mandeln  
240g gemahlene Haselnüsse  
2 EL Carob-Pulver  
240g Karamellsauce (mixe 12 große Medjool-Datteln, 240ml Wasser, 1 TL Vanilleextrakt)  
2 EL geriebener Apfel  
5 gehackte Medjool-Datteln  
75g gehackte geröstete Haselnüsse

### TOPPINGS

1 vegane Tafel Schokolade  
70g geröstete und gehackte Haselnüsse

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 170°C vor.
- 2 Bereite die Karamellsauce zu, indem du entsteinte Datteln, Vanille und Wasser in einen Mixer gibst und alles cremig mixt.
- 3 Reibe den Apfel, hacke die Datteln und die gerösteten Haselnüsse und vermische sie mit allen anderen Zutaten.
- 4 Forme mit leicht feuchten Händen kleine Mini-Kekse und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe sie für 12 Minuten.
- 5 Die Kekse sind noch super weich, wenn sie aus dem Ofen kommen! Lass sie komplett abkühlen. Sie werden von selbst fest, also backe sie nicht zu lang!
- 6 Hacke in der Zwischenzeit die gerösteten Haselnüsse für das Topping und lege sie beiseite.
- 7 Schmelze deine vegane Schoki und gieße sie über die Kekse. Streue sofort die gehackten, gerösteten Haselnüsse darüber, damit sie an der geschmolzenen Schokolade haften und später nicht abfallen. Lass die Schokolade fest werden oder stelle die Kekse in den Kühlschrank, damit es schneller geht.  
HIMMLISCH LECKER!!!

# Tag 17 - Abendessen

## Blumenkohl Suppe

### Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohlröschen
- 2 Pastinaken
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Lauch
- 1 EL italienische Gewürzmischung
- 150g grüne Erbsen, aufgetaut
- 1 Handvoll frischer Dill oder Schnittlauch, gehackt

### Zuereitung

- 1 Schäle und schneide die Kartoffeln, Pastinaken, Blumenkohlröschen und den Lauch in Stücke. Dämpfe oder koche alles für 25 Minuten, bis das Gemüse weich ist.
- 2 Gib das Gemüse außer einer Kartoffel zusammen mit der italienischen Gewürzmischung in einen Mixer und püriere, bis die Suppe seidig ist.
- 3 Fülle sie dann in eine Schüssel um, füge die grünen Erbsen und die beiseitegelegte Kartoffel hinzu. Garniere deine Suppe mit frischem Schnittlauch, Dill, schwarzem Pfeffer und einer Prise rosa Himalayasalz. ENJOY!

# Tag 18

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 18 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 18 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 18 - Frühstück

## Fitness Pancakes

Seed  
Cycling  
Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.  
Tag 15 -28

### Zutaten

100g Hafermehl (Haferflocken zu Mehl mahlen)  
½ TL Zimt  
1 TL Backpulver  
1 Banane  
2 Medjool-Datteln  
120ml Wasser oder Mandelmilch  
1-2 Bananen, in Scheiben geschnitten  
1 EL Kokosblütenzucker

### TOPPINGS

6 Medjool-Datteln  
240ml Wasser  
1 TL Vanillepulver  
1 TL Zimt

### Zubereitung

- 1 Gib Hafermehl, Gewürze und Backpulver in eine Schüssel und vermenge alles gut miteinander.
- 2 Mixe Banane, Medjool-Datteln und Wasser oder Mandelmilch in einem Mixer, bis eine glatte Creme entsteht.
- 3 Gib die Creme zur Mehlmischung und vermenge alles gut miteinander. Forme in einer Pfanne Pancakes und lege ein paar Bananenscheiben auf jeden Pancake. Streue etwas Kokosblütenzucker darüber - das ist der absolute Hit und macht die Pancakes sooo lecker!  
Backe die Pancakes etwa 3 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.
- 4 Garniere die fertigen Pancakes mit deiner Lieblings-Karamellsoße, indem du Datteln, Wasser und Vanille im Mixer cremig pürierst. SOOO lecker!

Tag 18 - Mittagessen

# Deutscher Kartoffel Salat

## Zutaten

1 kg Kartoffeln, gekocht und geschält  
(ca. 10 mittelgroße/große Kartoffeln).

## SOBE

250ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Dijon-Senf  
1 EL Apfelessig

## EXTRAS

½-1 Bund Dill, gehackt  
½-1 Bund Schnittlauch,  
gehackt  
½-1 Rote Zwiebel, fein gehackt

## Zubereitung

- 1** Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20-25 Minuten.
- 2** Lass sie vollständig abkühlen. Mein Tipp: Koche eine große Menge Kartoffeln am Abend zuvor und lagere sie über Nacht im Kühlschrank. Dadurch wird der Kartoffelsalat noch gesünder, da die Stärke in den Kartoffeln beim Abkühlen zu resistenter Stärke wird. Schäle und schneide die Kartoffeln in Scheiben und gib sie in eine Schüssel.
- 3** Verrühre alle Zutaten für die Soße gründlich und mische sie unter die Kartoffeln.
- 4** Füge gehackte Zwiebeln (optional) und frische Kräuter hinzu. Ich llllllliebe viele frische Kräuter darin!! Voilà, dein köstlicher Kartoffelsalat ist fertig.

# Tag 18 - Snack

## Carob Brownies

### Zutaten

600g weiße Süßkartoffeln,  
gebacken und geschält  
(orange oder lila Süßkartoffeln  
funktionieren ebenso)  
2 große reife Bananen  
4 EL Carobpulver  
250ml Mandelmilch  
60g Buchweizenmehl

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 °C vor und backe die Süßkartoffeln 60 Minuten lang. Diesen Schritt kannst du perfekt erledigen, während du etwas anderes vorbereitest - oder ein RESET-Workout machst!
- 2 Gib die geschälten Süßkartoffeln, Bananen, Carob-Pulver und Mandelmilch in eine Küchenmaschine und püriere alles, bis es cremig und gut miteinander vermischt ist.
- 3 Füge das Buchweizenmehl hinzu und mische alles noch einmal gut durch.
- 4 Gieße den Schoki Teig in deine mit Backpapier ausgelegte Backform und backe ihn 35 Minuten bei 200 Grad Celsius. Lass die Brownies dann abkühlen und genieße sie!



*Tag 18 – Abendessen*

# Kabocha -Kürbis Toast

## Zutaten

- 1 Kabocha-Kürbis
- 2 gelbe Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Extra Virgin Olivenöl
- Prise Rosa Himalaya Salz
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Ahornsirup
- 5 Scheiben frisches Sauerteigbrot
- 2 Löffel gekühlter Kokosjoghurt pro Scheibe
- Eine Handvoll frische Minze, fein geschnitten

## Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor. Schneide den Kabocha-Kürbis in 2cm dicke Spalten und backe ihn auf einem mit Backpapier belegten Blech für 45 Minuten, bis er weich und goldbraun ist. Sobald er fertig ist, schäle die Haut ab.
- 2 Während der Kürbis im Ofen ist, schneide die Zwiebeln und gib sie mit 2 EL Olivenöl und einer Prise rosa Himalaya Salz in eine beschichtete Pfanne. Lass sie 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie weich sind.
- 3 Füge Apfelessig und Ahornsirup hinzu, reduziere die Hitze und lass die Mischung noch 15 Minuten köcheln, bis sie saftig und Gelee artig wird.
- 4 Gib den Kabocha-Kürbis zur Zwiebelmischung und toaste in der Zwischenzeit dein Sauerteigbrot.
- 5 Verteile eine Schicht Kokosjoghurt auf dem Toast, füge eine großzügige Schicht der Kürbismischung hinzu und garniere das Ganze mit frischer Minze. HIMMLISCH LECKER! Das war mein Lieblings-Toast in New York, und ich mache es seit Jahren immer wieder.

# Tag 19

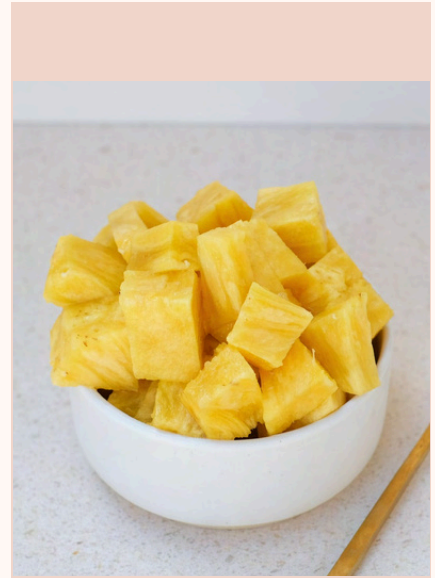
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 19 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 19 – Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)



## *Tag 19 – Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.

# Tag 19 - Mittagessen

## Pesto Zoodles

### Zutaten

3 große rohe Zucchini, julienne geschält  
240g Kirschtomaten (oder mehr)  
120g schwarze und grüne Oliven  
6-8 getrocknete Tomaten, 10 Minuten eingeweicht  
2 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne, trocken geröstet  
1 Avocado

### PESTO

Übrig gebliebene Zucchini-Stängel (Juhu, kein Abfall!)  
Eine Handvoll Sellerie oder 1/2 Fenchelknolle  
1 große Handvoll frisches Basilikum  
2 EL Kürbiskerne (Pinienkerne eignen sich auch gut!)  
1 EL Apfelessig  
Saft von 1 Zitrone  
60ml Wasser (mehr nach Bedarf)

### Zubereitung

- 1 Röste die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne für ein paar Minuten an.
- 2 Weiche die getrockneten Tomaten in Wasser ein.
- 3 Schäle die Zucchini mit einem Julienne-Schäler. Ich mag das viel mehr als einen Spiralizer zu verwenden. Es ist auch leichter verdaulich.
- 4 Gib alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer und mixe sie, bis die Soße smooth ist. SO LECKER! Mische sie unter die Zoodles, schneide die getrockneten Tomaten und füge sie zusammen mit den Kirschtomaten, den gerösteten Kürbiskernen, den Oliven und optional der Avocado in deine Zoodle-Bowl. ENJOYYYY!!

# Tag 19 - Mittagessen

## Power Riegel

Seed  
Cycling

Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.

Tag 15 -28

### Zutaten

10 Medjool-Datteln  
250ml Wasser  
1 TL Vanillepulver-Extrakt  
1-2 TL Zimt  
100g gepuffter Quinoa  
30g Kürbiskerne  
30g Hanfsamen  
75g Cashewkerne, geröstet und  
gehackt  
40g Mandeln, geröstet und  
gehackt  
40g Haselnüsse, geröstet und  
gehackt  
45g Rosinen

### Zubereitung

- 1** Gib entsteinte Medjool-Datteln, Vanillepulver-Extrakt und Wasser in einen Mixer und mixe, bis die Mischung kombiniert ist.
- 2** Vermische alle anderen Zutaten in einer separaten Schüssel, gib die Dattel-Karamell-Sauce hinzu und rühre gut um.
- 3** Lege ein kleines Backblech mit Backpapier aus und gib die Mischung darauf.
- 4** Stelle das Blech über Nacht in den Kühlschrank, bis deine Power-Riegel fest sind.
- 5** Sobald sie fest sind, schneide sie in die gewünschte Größe und voilà, deine Power-Riegel sind fertig!

# Tag 19 – Abendessen

## Detox Suppe

### Zutaten

4 mittelgroße Kartoffeln  
1 Kopf Blumenkohl, in Röschen  
geteilt  
2-3 Stangen Sellerie  
2 Zucchini  
1 Lauch  
2 EL italienische Kräuter  
1,2 l Wasser  
Eine Handvoll frischer Spinat

### TOPPINGS (optional)

Gebatene Champignons  
Ein Löffel Kokosjoghurt  
Frische Kräuter

### Zubereitung

- 1** Schäle und schneide die Kartoffeln, schneide den Sellerie, den Lauch und die Zucchini und gib sie zusammen mit dem Blumenkohl, den getrockneten italienischen Kräutern und 1,2 Litern Wasser in einen Topf.
- 2** Bringe alles zum Kochen, reduziere die Hitze lass alles für 20 Minuten köcheln.
- 3** Gib das gekochte Gemüse, 350 ml des Kochwassers und frischen Spinat in einen Mixer und püriere es, bis die Suppe smooth ist. Ich behalte gerne das restliche Kochwasser, um es zu trinken – das ist sooo gesund und wohltuend!
- 4** Genieße die Suppe pur oder verfeinere sie mit Toppings wie gebratenen Pilzen, einem Löffel Kokosjoghurt und frischen Kräutern.



# Tag 20

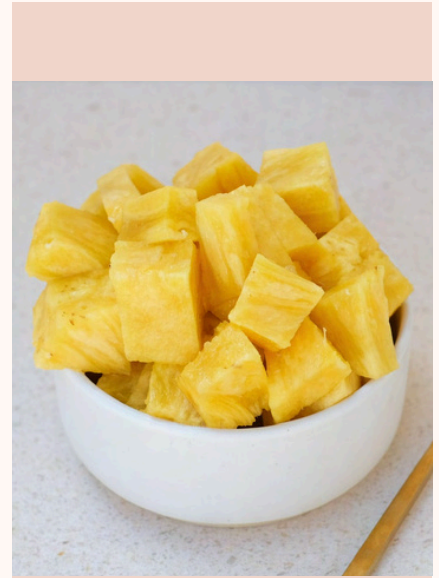
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 20 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## Tag 19 – Frühstück

# Grüner Smoothie

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)



## *Tag 20 – Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.

# *Tag 20 - Mittagessen*

# **Tiramisu**

## Zutaten

2 reife Bananen  
120g Cashewnüsse  
4 Medjool-Datteln  
1 TL Vanille-Extrakt-Pulver  
60ml Wasser

## TOPPINGS

1 Banane, in Scheiben geschnitten  
Kakaopulver

## Zubereitung

- 1** Dieses Rezept ist so einfach und SO LECKER!! Gib alle Zutaten für das Pudding in einen Mixer und mixe, bis die Mischung cremig ist. Fülle die cremige Mischung in ein Glas und stelle es für 1 Stunde in den Kühlschrank.
- 2** Toppe dein Tiramisu vor dem Servieren mit viel Kakaopulver und geschnittenen Bananen. Ich liiiiiebe dieses Rezept!!

# Tag 20 – Snack

## Softe Hafer Riegel

### Zutaten

120g Hafermehl oder 90g  
Haferflocken  
3 EL Dattelsirup  
30g Mandeln, gehackt  
30g Rosinen  
3 entsteinte Medjool-Datteln,  
gehackt  
3 getrocknete Feigen, gehackt  
3 getrocknete Aprikosen, gehackt

### KARAMELL SOBE

5 Medjool-Datteln (entsteint)  
120ml Wasser  
1/2 TL Vanilleextrakt

### Zubereitung

- 1** Weiche Rosinen, Medjool-Datteln, getrocknete Feigen und getrocknete Aprikosen für 5-10 Minuten in heißem Wasser ein.
- 2** Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 3** Falls du kein Hafermehl hast, mixe einfach Haferflocken, bis du Mehl erhältst.
- 4** Vermische Hafermehl und Dattelsirup und rühre gut um.
- 5** Füge die eingeweichten getrockneten Früchte (ohne das Einweichwasser) hinzu und vermenge alles gut.
- 6** Berechne die Karamellsauce zu, indem du Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer gibst und alles glatt pürierst.
- 7** Mische die Karamellsauce mit dem Rest der Zutaten und verteile die Haferflockenmasse entweder in Silikonformen für Riegel oder in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
- 8** Backe die Riegel für 15 Minuten und lass sie anschließend vollständig abkühlen.



# Tag 20 – Mittagessen

## Pilz-Kale-Buchweizen-Suppe

### Zutaten

200g Pilze (nach Wahl)  
1 Liter Wasser oder 1 Liter  
Gemüsebrühe  
80g trockener Buchweizen  
1 Pastinake, geschält und gewürfelt  
oder 3 Kartoffeln, geschält und  
gewürfelt  
5g weiße Miso-Paste  
Eine Handvoll frischer Grünkohl,  
gehackt (ohne Stiele)  
1/2 TL Zwiebelpulver (optional)  
Eine Handvoll gekochte Maronen  
(optional)  
5 getrocknete Steinpilze (optional)  
1/2 TL Knoblauchpulver (optional)  
1 EL Nährhefe (optional)

### Zubereitung

- 1** Brate die Pilze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser an, bis sie leicht weich sind. Optional kannst du Zwiebel- und Knoblauchpulver hinzufügen.
- 2** Füge 700-900 ml Wasser oder Gemüsebrühe, Miso-Paste, Nährhefe (optional), Buchweizen und Pastinaken oder Kartoffeln hinzu. Lass alles bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln.
- 3** Füge den gehackten Grünkohl hinzu und lass alles noch ein paar Minuten köcheln.
- 4** Püriere ¼ der Suppe, um sie besonders cremig zu machen. Ich liebe es, eine Handvoll gekochte Maronen und ein paar eingeweichte getrocknete Pilze hinzuzufügen, um den Geschmack zu verstärken, aber das ist völlig optional und die Suppe wird auch ohne diese Zutaten köstlich sein.
- 5** Gieße den Part zurück in die Suppe, mische alles gut und genieße sie mit einigen zusätzlich zerbröselten Maronen obendrauf.

# Tag 21

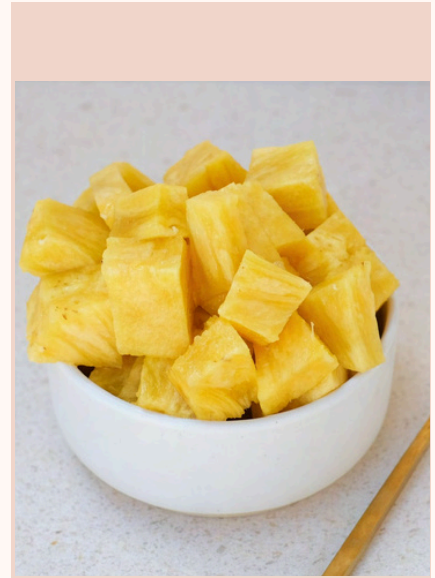
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



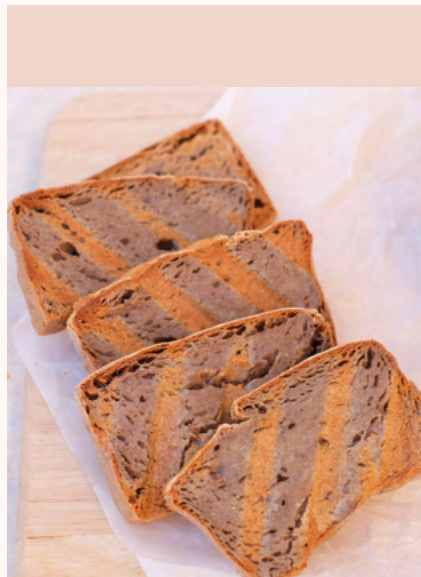
Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



# Tag 21 – vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter – und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt – mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

# Tag 21 – Frühstück

## Key Lime Pie Smoothie

Seed  
Cycling  
1 EL  
Sonnenblumenkerne +  
1 EL Sesam  
Tag 15 -28

### Zutaten

1/2 gefrorene Avocado  
2 Limetten, ausgepresst  
120ml Kokosmilch  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesamkerne  
1 Handvoll Spinat  
2 gefrorene Bananen  
250ml Wasser

### Zubereitung

1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Masse glatt ist.



## *Tag 21 – Frühstück* **Frisches Obst**

### Zutaten

Frische und reife Früchte, die gerade Saison haben:

Orangen  
Frische Feigen  
Papaya  
Ananas  
Mangos  
Datteln

### Zubereitung

Frisches Obst am Morgen ist so wohltuend für die Verdauung, super hydratisierend und besonders fantastisch für die Hormone. Da unser Cortisolspiegel am Morgen am höchsten ist, hilft es, frisches Obst direkt nach dem Aufwachen zu essen, um den Cortisolspiegel zu senken und ready für den Tag zu sein.

# Tag 21 - Mittagessen

## Caro's Kartoffel Salat

### Zutaten

5 mittelgroße gedämpfte Kartoffeln  
2 dünn geschnittene Gurken  
2 Löffel Kokosjoghurt  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum  
1/2 rote Zwiebel  
Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

- 1** Schäle und dämpfe die Kartoffeln und lass sie abkühlen. Am besten machst du das schon am Vortag, damit du sie schon im Kühlschrank fertig hast.
- 2** Schneide die Kartoffeln, Gurken und die rote Zwiebel in Scheiben und hacke die Kräuter. Ich benutze gerne einen Gemüsehobel, um die Gurken besonders dünn zu schneiden.
- 3** Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. So ein köstlicher, leicht verdaulicher Kartoffelsalat, der viel gesünder ist als die, die man im Supermarkt kauft. Wenn du noch nicht ganz satt bist, kannst du mehr gedämpfte Kartoffeln essen.

# Tag 21 – Snack Buchweizen Brot

## Zutaten

450g trockener  
Buchweizen  
160ml Wasser  
1 TL rosa Himalayasalz

## Zubereitung

- 1** Weiche den Buchweizen über Nacht in Wasser ein.
- 2** Spüle den Buchweizen gründlich ab und gib ihn zusammen mit 150 ml Wasser und 1 EL Salz in einen Mixer. Mixe alles, bis eine weiche Masse entsteht.
- 3** Gieße den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form oder verwende eine Silikonform. Ich habe hier die doppelte Menge gemacht, da ich eine große Backform verwendet habe.
- 4** Heize den Ofen auf 190 °C vor und backe das köstliche, proteinreiche Buchweizenbrot für 90 Minuten. Lass es vollständig abkühlen und toaste es vor dem Verzehr, damit es die BESTE KONSISTENZ erhält! Außen knusprig, innen weich – einfach herrlich!!

# Veganer Frischkäse

## Zutaten

180g Cashewnüsse  
120ml Wasser  
1 TL rosa Himalaya-Salz  
Frischer Dill  
Frische Schnittlauch

## Zubereitung

- 1** Gib Cashewnüsse, Wasser und Salz in einen Mixer und mixe, bis die Mischung schön cremig ist.
- 2** Gieße die Cashew-Creme in eine Schüssel und füge frische Kräuter hinzu. Anschließend füllst du die Mischung in einen Nussmilchbeutel und drückst die überschüssige Flüssigkeit heraus.
- 3** Lass den Frischkäse im Nussmilchbeutel, forme eine runde Kugel und lege ihn über Nacht in den Kühlschrank.

# Tag 21 – Abendessen

## Cremige Paprika Pasta

### Zutaten

200g trockene Buchweizennudeln  
150g Kirschtomaten  
1 frisches Basilikum

### SOÛSE

1 rote Paprika  
150g eingeweichte  
Cashewnüsse  
250ml Wasser  
1 EL Hefeflocken  
Saft einer Zitrone  
1 EL Apfelessig  
1 EL geräuchertes  
Paprikapulver  
1 EL italienische Kräuter  
1 EL Tomatenmark  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

- 1** Beginne damit, die Kirschtomaten mit den italienischen Kräutern bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anzubraten. Füge das Tomatenmark hinzu und lass es ein paar Minuten köcheln.
- 2** Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
- 3** Gib die Cashewnüsse, Paprika, Wasser, Nährhefe, Zitrone und geräucherte Paprika in einen Mixer und püriere alles, bis die Sauce cremig ist. Gib die Soße dann in die Pfanne, vermische alles gut und lass es 2 Minuten lang köcheln.
- 4** Sobald die Pasta fertig ist, rühre sie in die Pfanne, streue etwas Salz, schwarzen Pfeffer und frisches Basilikum darüber und voilà, die Pasta ist fertig. :-)

## WOCHE 4

# Luteale Phase

Diese Phase wird oft als unser Herbst bezeichnet. Unsere Östrogen- und Progesteronwerte sind hoch, und wenn das Ei nicht befruchtet wurde, sinken die Hormonspiegel langsam, bis die nächste Periode beginnt. Ernährungstechnisch konzentrieren wir uns auf eiweißreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Buchweizen und Quinoa, magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Bananen und Datteln sowie gesunde Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Süßkartoffeln. Zudem nehmen wir täglich 2 Esslöffel Sesam- und Sonnenblumenkerne im Rahmen unseres Seed-Cycling zu uns.

- Eisen- und eiweißreiche Lebensmittel: Grünes Blattgemüse, Quinoa, Buchweizen.
- Magnesiumreiche Lebensmittel: Datteln, Bananen, Spinat und Kürbiskerne.
- Komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Lebensmittel: Grünes Blattgemüse, Gemüse, Süßkartoffeln, Kartoffeln.



# Einkaufsliste

## Woche 4

### Obst:

Bananen: 29 reife  
Medjool-Datteln: 82 große  
Äpfel: 6  
Heidelbeeren: 150g  
Trauben: 80g  
Mango: 1  
Himbeeren: frisch (optional)  
Zitronen: 9  
Kokosnuss (getrocknet/geraspelt): 15g

### Gemüse:

Sellerie: 17 Stangen  
Grünkohlblätter: 150g  
Karotten: 800g  
Zucchini: 600g  
Gurken: 600g  
Süßkartoffeln: 1,5kg  
Lila Süßkartoffel: 300g  
Kartoffeln: 1,2kg  
Brokkoli-Röschen: 500g  
Lauch: 200g  
Fenchel: 300g  
Rote Chicorée: 150g  
Eisbergsalat: 250g  
Römersalat: 400g  
Kirschtomaten: 200g  
Frühlingszwiebeln: 100g  
Rote Bete: 300g  
Erbsen: optional für Suppe (100g)  
Rosinen: 40g (optional)

### Getreide:

Haferflocken: 320g  
Quinoa: 195g  
Dinkel- oder Kichererbsenmehl: 180g  
Buchweizenmehl: 30g  
Jumbo-Haferflocken: 120g  
Soba-Nudeln: 100g  
Lasagneblätter: 250g (Spinat bevorzugt)

### Milchprodukte und Alternativen:

Mandelmilch: 600 ml  
Kokosnussjoghurt: 90 g

### Gewürze und Kräuter:

Zimt: 2 TL  
Vanilleextrakt/Pulver: 5 TL  
Italienische Kräuter: 4 EL  
Salz: 2 TL  
Kakao/Carob-Pulver: 5 EL (optional)  
Weiße Miso-Paste: 1 TL  
Zimtzucker: 1 TL (optional)

### Soßen und Sonstiges:

Tahini: 5 EL  
Cashewbutter: 6 EL  
Mandelbutter: 5 EL  
Erdnussbutter (crunchy): 1 EL (optional)  
Ahornsirup/Dattelsirup: 60ml  
Apfelessig: 6 EL  
Sesamöl: 2 EL  
Tomatenmark: 2 EL  
Tomatenpassata: 240 ml  
Kokos Aminos: 1 EL

### Kräuter:

Schnittlauch: 1 Bund  
Dill: 1 Bund  
Koriander: 1 Bund (optional)  
Frisches Basilikum: 1 Handvoll

### Getränke:

Ingwer Saft: 360ml

### Samen und Nüsse:

Kürbiskerne: 6 EL  
Sonnenblumenkerne: 7 EL  
Hanfsamen: 4 EL (Optional)  
Leinsamen: 4 EL  
Cashewnüsse: 300 g  
Mandeln: 75 g  
Pistazien: 75 g  
Haselnüsse: 30 g  
Walnüsse: 10 Hälften

# Tag 22

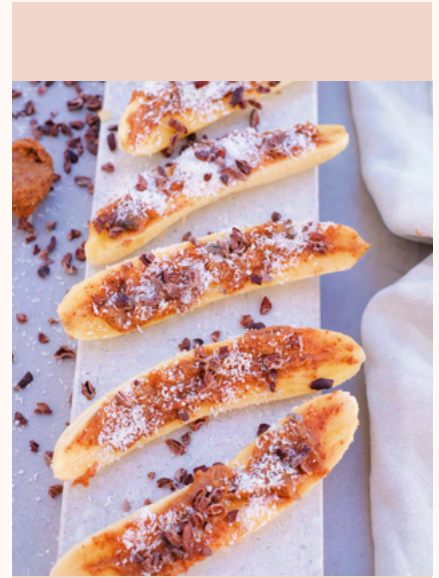
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 22 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 22 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 22 - Frühstück

# Bananen Schiffchen

## Zutaten

- 5 reife Bananen
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Wasser

## TOPPINGS

- 1 Handvoll Kokosraspeln
- 1 Handvoll Kakaonibs
- 1 Handvoll Hanfsamen (Optional)

## Zubereitung

- 1 Halbiere zuerst die Bananen der Länge nach.
- 2 Vermische das Mandelmus mit Wasser, damit es sich leichter verstreichen lässt.
- 3 Streiche anschließend eine dünne Schicht Mandelmus mit einem Messer auf die Bananen.
- 4 Bestreue sie dann mit Kokosraspeln, Kakaonibs oder optional Hanfsamen. Sei kreativ und füge nach Belieben weitere Toppings wie geröstete Nüsse, Rosinen, gehackte getrocknete Maulbeeren oder andere deiner Lieblingstoppings hinzu.

# Tag 22 – Mittagessen

## Caesar Salad

### Zutaten

- 4 kleine Römersalatherzen
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 2 EL geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- 1 EL Hanfsamen
- 1 reife Avocado

### DRESSING

- 1 kleine Zucchini
- 35g Cashewnüsse
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL weiße Misopaste
- 60ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 °C vor und backe die Süßkartoffeln auf Backpapier für 50 Minuten. Lass sie anschließend vollständig abkühlen (perfekt für Meal Prep am Sonntag!).
- 2 Wasche zunächst deinen Salat, ich mache das gerne im Voraus - hungrig nach Hause kommen und Salat waschen zu müssen, macht keinen Spaß, haha!
- 3 Röste Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne für ein paar Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 4 Gib dann alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und mixe sie, bis alles cremig ist. Falls du kein Miso findest, kannst du es weglassen - das Dressing schmeckt trotzdem super!
- 5 Vermenge das Dressing mit deinem Salat, füge Avocado, geröstete Kerne und rohe Hanfsamen (toll für Proteine) hinzu und ENJOY! Ich wickle meinen Salat gerne in Nori-Blätter und mache daraus Salat-Wraps. So bekommst du mehr Mineralien aus dem Algenblatt und es schmeckt einfach kööööstlich!



## Tag 22 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam

### Zubereitung

- 1 Gib die entkernten Datteln und Samen in eine Küchenmaschine und mixe, bis alles gut vermengt ist. Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und genieße sie! Das sind die perfekten Dattel-Bites, um deine Hormone in der zweiten Hälfte deines Zyklus (der Lutealphase) zu unterstützen.

# Tag 22 - Abendessen

## Kartoffel Brokkoli Suppe

### Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Kopf Brokkoli, Röschen  
1 Lauch  
3 Selleriestangen  
700ml Gemüsebrühe, natriumarm  
2 EL italienische Kräuter  
Optional: grüne Erbsen

### Zubereitung

- 1** Wasche und schneide die Kartoffeln, Karotten, den Lauch und den Sellerie. Ich schäle meine Kartoffeln und lasse die Karotten so, wie sie sind.
- 2** Gib das gesamte Gemüse außer dem Brokkoli in einen Topf. Füge die Gemüsebrühe hinzu (Wasser funktioniert auch, aber Gemüsebrühe sorgt für mehr Geschmack) und bring alles zum Kochen. Lass die Suppe bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln.
- 3** Gib die Brokkoliröschen in den letzten 10 Minuten dazu, da sie weniger lang garen müssen.
- 4** Gib 1/3 der Suppe in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist. Gieße sie zurück in den Topf und rühre gut um. Dieser Schritt sorgt für die aller creeseemigste Konsistenz. :)



# Tag 23

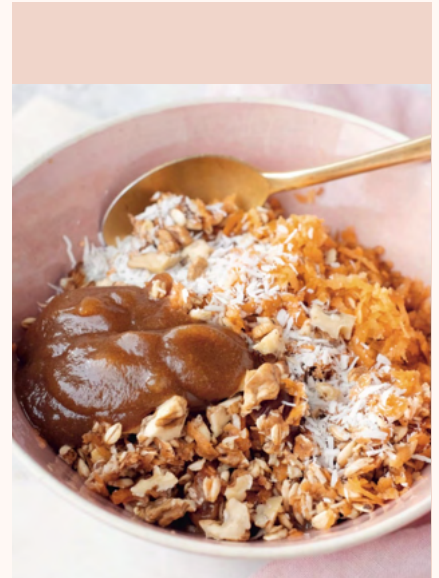
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 23 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 23 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

**1** Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

Seed  
Cycling

Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.  
Tag 15 -28

# Tag 23 - Mittagessen Carrot Cake Porridge

## Zutaten

45g Haferflocken  
250ml Wasser  
1 große geraspelte Karotte  
2 EL Kokosraspeln  
3 entsteinte Medjool-Datteln,  
gehackt  
1 gehäufte TL Zimt  
1/2 TL Vanillepulver

## TOPPINGS

5 entsteinte Datteln  
120ml Wasser  
4 Walnuss-Hälften  
1 kleine geriebene Karotte  
1 EL Kokosraspeln

## Zubereitung

- 1 Gib alle Basiszutaten in eine Schüssel, vermische sie gut miteinander und stelle sie über Nacht oder alternativ für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.
- 2 Um die Karamellsauce zuzubereiten, gibst du die Datteln und das Wasser in einen Mixer und mixst, bis es cremig ist. Die Karamellsauce ist völlig optional - wenn du es lieber leichter halten möchtest, kannst du sie gerne weglassen, aber ich finde, sie gibt dem Ganzen das gewisse Extra.



# Tag 23 - Mittagessen

## Quinoa Fitness Bowl

### Zutaten

200g gekochte Quinoa  
1 große lila Süßkartoffel,  
gebacken  
3 kleine Gurken  
1 Avocado

### TAHINI DRESSING

30ml Tahini  
60ml Wasser  
Saft von 1 Zitrone  
1 Medjool-Dattel  
1 kleine Zucchini, geschält

### Zubereitung

- 1 Wenn du Quinoa und die Süßkartoffeln noch nicht vorbereitet hast, koche Quinoa für 15 Minuten bei mittlerer Hitze und backe deine Süßkartoffeln für 60 Minuten bei 200 Grad Celsius. Ich esse meine Kartoffeln / Süßkartoffeln immer kalt und habe sie gerne im Kühlschrank bereit.
- 2 Richte deine Bowl mit allen Zutaten an.
- 3 Bereite das Tahini-Dressing zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und pürierst, bis es kombiniert ist. Mische alles gut zusammen und ENJOOOY!

# Tag 23 - Snack

## Be Happy Muffins

### Zutaten

120g gemahlene Mandeln  
1 EL Buchweizenmehl  
5 EL Karamellsauce  
2 EL Kokosblütenzucker  
3 EL Cashewbutter  
160ml Mandelmilch  
1 Prise Salz

### FUDGY FÜLLUNG

10 Medjool-Datteln  
2 EL Cashewbutter  
1 TL Vanilleextrakt  
15g Kakaopulver (optional)

### TOPPINGS

Jumbo Haferflocken  
Weiße Mandeln, gehackt

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180°C vor.
- 2 Gib alle Basiszutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. Du kannst deine Hände oder eine Küchenmaschine verwenden. Stelle die Mischung beiseite, während du die Karamellfüllung zubereitest.
- 3 Gib die Datteln, Cashewbutter, Vanilleextrakt, Kakaopulver und ein kleines bisschen Wasser in einen Hochleistungsmixer und mixe, bis eine cremige Masse entsteht.
- 4 Nimm dein Muffin-Blech aus Silikon und fülle jede Mulde zur Hälfte mit der Muffin-Mischung. Gib etwa 1 TL der Karamell-Masse in jede Mulde und bedecke sie dann mit dem restlichen Muffinteig.
- 5 Streue Haferflocken und die gehackten Mandeln oben drauf und backe die Muffins für 30 Minuten. Die Muffins werden noch recht weich sein, wenn sie aus dem Ofen kommen, lass sie vollständig abkühlen, bevor du sie aus den Silikonformen nimmst und ENJOY!

# Tag 23 - Mittagessen

## Spinat Lasagne

### Zutaten

- 1 Packung Lasagneblätter (kein Vorkochen notwendig, ich habe Lasagneblätter mit Spinat verwendet)
- 240 g frische Champignons
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 30ml Wasser
- 700ml Marinara-Sauce

### TOPPINGS

- 250g gefrorener, gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft
- 450g fester Tofu (kein Seidentofu)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL italienische Kräuter

### Zubereitung

- 1 Brate den Knoblauch und die Pilze bei mittlerer Hitze an. Lass die Pilze ganz und schneide sie erst, wenn sie weich und schwammig sind. Gib sie dann zurück in die Pfanne.
- 2 Rühre die Marinara-Sauce ein und mische alles gut.
- 3 Gib den Tofu und den Spinat in eine Küchenmaschine und mixe schnell. Füge die restlichen Füllung Zutaten hinzu und mixe, bis die Masse glatt ist.
- 4 Heize den Ofen auf 180°C vor.
- 5 Füge die Lasagne-Schichten in deine Auflaufform: Tomaten-Pilz-Sugo, Lasagneblätter, Spinatfüllung, Lasagneblätter, Spinatfüllung, Lasagneblätter, Tomaten-Pilz-Sugo und eine letzte Schicht Spinatfüllung.
- 6 Decke die Auflaufform mit Aluminiumfolie ab, backe sie 30 Minuten lang, entferne die Folie und backe sie weitere 30 Minuten. Lass die Lasagne 15 Minuten abkühlen. Sie schmeckt auch am nächsten Tag noch fantastisch und eignet sich hervorragend als Meal-Prep-Gericht, wenn du Freunde oder Familie zu Besuch hast. Bereite einfach alle Schritte im Voraus vor und stelle die Lasagne in den Ofen, wann immer du sie brauchst.

# Tag 24

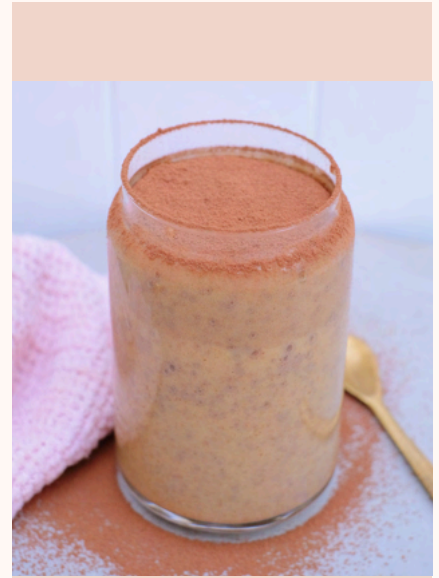
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



# Tag 24 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

# Tag 24 - Frühstück

## Erdbeer Shake



### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
Handvoll gefrorene  
Erdbeeren  
2 Medjool-Datteln  
1 TL Vanilleextrakt  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles schön glatt ist.

Hmmm das ist der leckerste und erfrischendste Erdbeer-Shake! Wir lieben es alle, diesen am Morgen zu trinken - ein toller Shake für die ganze Familie!



*Tag 24 - Frühstück*  
**Tiramisu Pudding**

### Zutaten

5 große reife Bananen  
5 Medjool-Datteln  
1 TL Vanillepulver-Extrakt  
60ml Wasser

### TOPPINGS

1 TL rohes Kakaopulver

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer oder Küchenmaschine und mixe, bis du eine puddingartige Konsistenz erhältst.
- 2 Bestreue es mit rohem Kakaopulver und **GENIEBE ES!!** Es schmeckt noch besser, wenn es im Voraus zubereitet und für ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahrt wird. :)

# Tag 24 – Mittagessen

# Pinker Radicchio Salat



## Zutaten

1 Kopf roter Radicchio  
250g Kabocha-Kürbis, geröstet  
1 Avocado

## DRESSING

1 Handvoll Sellerie  
60ml Wasser  
2 EL Kürbiskerne

## Zubereitung

- 1** Schneide den Kabocha-Kürbis in Spalten und röste ihn 45 Minuten bei 190 °C. Lass ihn anschließend abkühlen. Perfekt, um ihn am Vortag vorzubereiten!
- 2** Mixe für das Dressing den Sellerie, das Wasser und die Kürbiskerne in einem Küchenmaschine, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben kannst du auch frischen Zitronensaft hinzufügen!
- 3** Richte den roten Radicchio und die Avocado in einer Schüssel an, füge den gerösteten Kürbis hinzu und vermenge alles mit dem Dressing. Das ist soo herrlich cremig!



## Tag 24 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam

### Zubereitung

- 1 Gib die entkernten Datteln und Samen in eine Küchenmaschine und mixe, bis alles gut vermengt ist. Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und genieße sie! Das sind die perfekten Dattel-Bites, um deine Hormone in der zweiten Hälfte deines Zyklus (der Lutealphase) zu unterstützen.

*Tag 24 - Mittagessen*

# Süßkartoffel Gnocchi

## Zutaten

2 große Süßkartoffeln, 60 Minuten  
gebacken (nicht gedämpft)  
1/2 TL Salz  
180g Dinkelmehl oder  
180g Kichererbsenmehl

## SOÛE

1 Handvoll Kirschtomaten  
Italienische Kräuter  
1 EL Tomatenmark  
240ml Tomatenpassata  
120ml Cashew-Creme (mixe  
30g Cashewnüsse und 120ml  
Wasser, mit einer Prise Salz)

## Zubereitung

- 1** Heize den Ofen auf 190°C vor und backe die Süßkartoffeln für 60 Minuten im Ganzen. Lass sie abkühlen (am besten über Nacht im Kühlschrank) und ziehe die Schale ab.
- 2** Zerdrücke die Süßkartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer und füge nach und nach das Mehl hinzu. Forme mit leicht feuchten Händen kleine Gnocchi und gib sie in einen Airfryer oder eine antihftbeschichtete Pfanne. Brate sie 10 Minuten bei 180°C an. Ich liebe es, dafür meinen Airfryer zu benutzen.
- 3** Um die Soße herzustellen, brätst du die Kirschtomaten und Kräuter an, bis sie leicht weich sind. Dann fügst du Tomatenmark und Passata hinzu und gibst ca. 120ml Cashew-Creme hinzu. Lass alles köcheln, bis es heiß und cremig ist. Gib die Gnocchi dazu und ENJOY!! SO LECKER!!

# Tag 25

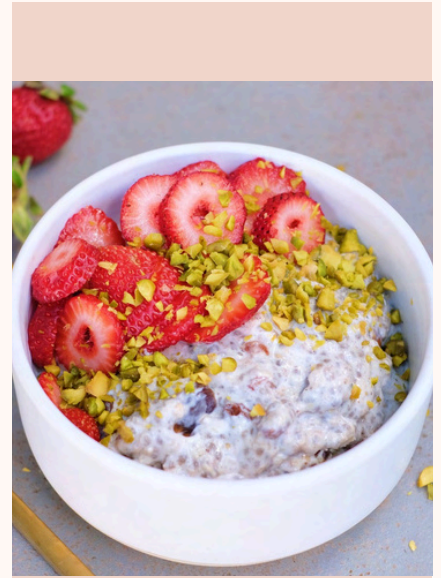
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Abendessen



Abendessen

# Tag 25 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!





## *Tag 25 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 25 - Frühstück

## Seed Cycling

Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.  
Tag 15 -28

# Hormone Balancing Porridge

@CarolineDeisler

## Zutaten

120g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
2 EL Rosinen  
1 EL Hanfsamen  
1 EL gemahlene Leinsamen  
250ml Wasser  
3 entkernte Medjool-Datteln,  
gehackt  
2 Portionen Kokosjoghurt  
2 EL gehackte Pistazien  
Eine Handvoll Erdbeeren

## Zubereitung

- 1 Gib Haferflocken, Chiasamen, Vanille, Rosinen, Hanfsamen, Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und lass es über Nacht einweichen.
- 2 Füge die gehackten Datteln, Kokosjoghurt, Beeren, Pistazien hinzu und ENJOY!

Dieses Hormon Balancing Porridge ist so lecker, leicht und doch sättigend und unglaublich nährstoffreich! Chia-, Leinsamen und Hanfsamen sind eine fantastische Omega-3 Quelle und sehr wichtig für happy Hormone! ICH LIEBS!!!

# Tag 25 - Mittagessen

## Bueno Bars

### Zutaten

40g Haferflocken  
70g Cashewnüsse  
2 EL Karamellsauce  
2 EL Haselnussbutter

### MITTLERE SCHICHT

16 große Medjool-Datteln  
1,5 TL Vanille-Pulver-Extrakt  
250ml Wasser  
2 EL Haselnussbutter  
70g ganze geröstete  
Haselnüsse

### OBERE SCHICHT

1 Tafel vegane Schoki  
70g geröstete Haselnüsse,  
gehackt

### Zubereitung

- 1 Beginne damit, die Karamellsauce für den Boden und die mittlere Schicht zuzubereiten. Gib dafür 16 Medjool-Datteln, 1,5 TL Vanille-Pulver-Extrakt und etwas mehr als 250ml Wasser in einen Mixer und mixe alles, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Stelle nun erstmal die Karamellsauce beiseite.
- 2 Für den Boden gibst du Haferflocken und Cashewnüsse in den Mixer und zerkleinerst sie zu Mehl. Fülle die Mischung in eine Schüssel um, füge 2 EL Karamellsauce und 2 EL Haselnussbutter hinzu und vermenge alles gut. Drücke die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder in Silikonformen für Riegel zu einer etwa 1 cm dicken Schicht.
- 3 Für die mittlere Schicht gibst du 2 EL Haselnussbutter zur restlichen Karamellsauce hinzu und verrührst alles gut. Gieße die Haselnuss-Karamell-Creme über den Boden und verteile ganze, geröstete Haselnüsse darauf. Drücke sie leicht an und stelle das Blech für mindestens eine Stunde ins Eisfach.
- 4 Schmelze die Schokolade und gieße sie über die Haselnuss-Karamell-Schicht. Streue gehackte Haselnüsse darüber und stelle das Ganze für 15 Minuten zurück ins Eisfach. Du kannst die Riegel im Eisfach für ein paar Wochen aufbewahren - nimm sie einfach 10 Minuten vor dem Servieren heraus, damit die Haselnusscreme schön weich wird. ENJOY!

*Tag 25 - Snack*

# Pinker Hummus Salat

## Zutaten

- 2 Hände voll Roter Chicorée
- 2 Hände voll Chicorée
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Avocado
- 3 kleine Gurken

## HUMMUS

- 240g gekochte Butterbohnen
- 120g gekochte Rote Bete
- 1 TL Tahini
- 1/2 Medjool-Dattel
- Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung

- 1 Wasche das Gemüse, schneide die Avocado und die Gurken in Stückchen und richte deine Bowl an.
- 2 Gib alle Zutaten für den Hummus in eine Küchenmaschine und mixe, bis alles schön glatt ist. Mische den Hummus unter deinen Salat und genießeeee ihn!

## *Tag 25 - Abendessen*

# Gesunde Kartoffeln

### Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

### Zubereitung

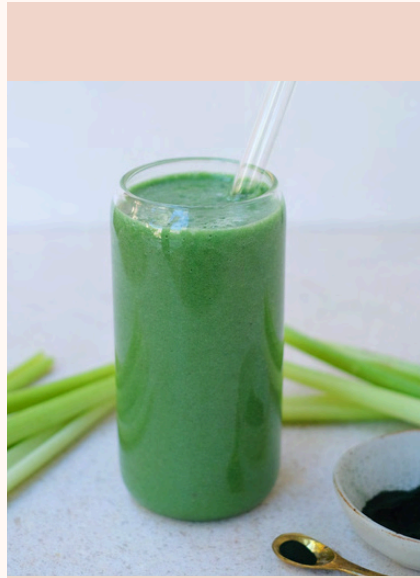
- 1** Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie 25 Minuten zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind. Danach lasse ich sie vollständig abkühlen, denn kalte Kartoffeln sind so eine Art Abnehmtrick, hehehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke, die nicht verdaut wird. Super für die Darmgesundheit und die Figur!
- 2** Die nächste Option wäre, die Kartoffeln zuerst 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann für weitere 15 Minuten zu airfryen, bis sie goldbraun und knusprig sind! Beide Varianten sind super lecker, aber besonders die gedämpften und abgekühlten Kartoffeln sind sooo lecker und sättigend.

# Tag 26

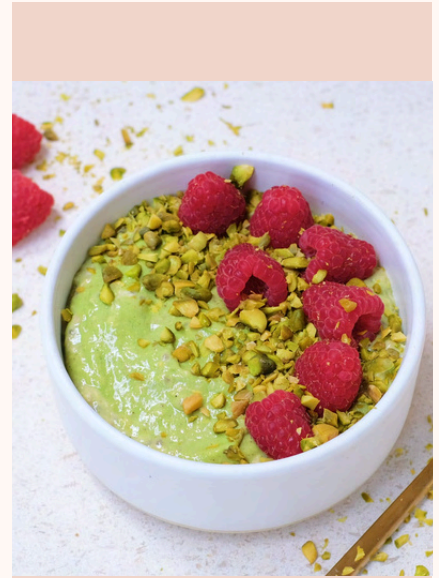
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 26 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smoothie Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!

# Tag 26 - Frühstück

## Spirulina Smoothie



### Zutaten

- 1 Stange Sellerie
- 1 ganze geschälte Zitrone
- 1 TL Spirulina
- 2 gefrorene Bananen
- 500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles schön cremig ist!



# Tag 26 - Frühstück

## Pistazien Porridge

Seed  
Cycling  
Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.  
Tag 15 -28

### Zutaten

#### BASIS

40g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
250ml Wasser

#### PISTAZIEN CREME:

30g rohe, ungesalzene Pistazien  
1/2 TL Spirulina  
60ml Wasser  
150g reife Mango

#### TOPPINGS

Frische Himbeeren  
Gehackte Pistazien  
Optional: gehackte Medjool-Datteln

### Zubereitung

- 1 Gib die Haferflocken, Chiasamen, Vanille und Wasser in eine Schüssel und lasse es über Nacht oder für ein paar Stunden einweichen, bis es cremig ist.
- 2 Weiche in der Zwischenzeit die Pistazien ein und gib dann die abgewaschenen Pistazien, Wasser, Mango und Spirulina (für eine wunderschöne Farbe) in einen Mixer. Mische alles, bis es schön cremig ist.
- 3 Mixe die Creme unter die Hafermischung und vermische alles gut. Füge frische Himbeeren und weitere Toppings deiner Wahl hinzu (ich liebe es, hier gehackte Medjool-Datteln zu verwenden) und ENJOY!



# Tag 26 – Mittagessen

# Thai Cabbage Salat

## Zutaten

75g Rotkohl, fein gehackt  
4 Selleriestangen, gehackt  
80g Rosinen, eingeweicht  
70g Cashewnüsse, roh oder trocken geröstet  
2 Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Bund Koriander, gehackt

## DRESSING

2 EL Apfelessig  
1 EL Cashewbutter  
1 EL Sesamöl  
1 Prise Salz  
Saft von 1 Zitrone  
1 rohe Zucchini, geschält  
1 EL Wasser

## Zubereitung

- 1 Schneide das gesamte Gemüse und richte deine Salatschüssel an.
- 2 Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und mixe, bis es schön cremig ist. Die Zucchini hinzuzufügen ist großartig, damit das Dressing mehr Volumen bekommt, und macht es im Vergleich zu Nussbutter viel leichter.



## Tag 26 - Snack

# Dattel Brownies

### Zutaten

5 große Medjool-Daten (in heißem Wasser eingeweicht)  
2 EL Haselnussbutter  
2 EL Hafermehl  
1 EL Tapiokawurzel oder Pfeilwurzstärke  
2 EL Carob-Pulver oder Kakaopulver  
120ml Wasser von den eingeweichten Datteln

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180°C vor.
- 2 Weiche die Datteln für ein paar Minuten in heißem Wasser ein und gib dann alle Zutaten in eine Küchenmaschine. Mische, bis eine weiche Masse entsteht.
- 3 Gib die Mischung in deine Silikon-Riegel-Formen und backe sie für 25-30 Minuten. Lass sie abkühlen und genieße sie!

# Tag 26 – Abendessen

## Gesundes Veggie Sushi

### Zutaten

- 1 große gebackene Süßkartoffel
- 250g gekochter brauner Reis
- 1 1/2 Avocados oder 1 große Avocado
- 30g Sesam
- 3 Nori-Blätter

### Zubereitung

- 1** Beginne damit, den braunen Reis nach Packungsanleitung zu kochen. Ich habe braunen Risotto-Reis verwendet, da er super klebrig wird, aber jeder Reis eignet sich gut. Ich koche gerne ein ganzes Paket Reis und viele Süßkartoffeln am Wochenende, damit ich sie jederzeit im Kühlschrank parat habe.
- 2** Wenn du die Kartoffeln nicht schon vorgekocht hast, backe die Süßkartoffel bei 200 Grad für 50 Minuten und lass sie dannvollständig abkühlen.
- 3** Nimm deine Nori-Blätter, gib 1/3 des Reises, 1/3 der geschälten Süßkartoffel, 1/2 Avocado und etwas Sesam darauf. Rolle alles zusammen und wiederhole den Vorgang für die anderen beiden Rollen.
- 4** Nimm ein scharfes Messer und schneide jede Rolle in 5-6 Stücke. Es hilft, das Messer zwischendurch zu waschen, damit es nicht zu stark am Reis klebt. ENJOYYYY!

# Tag 27

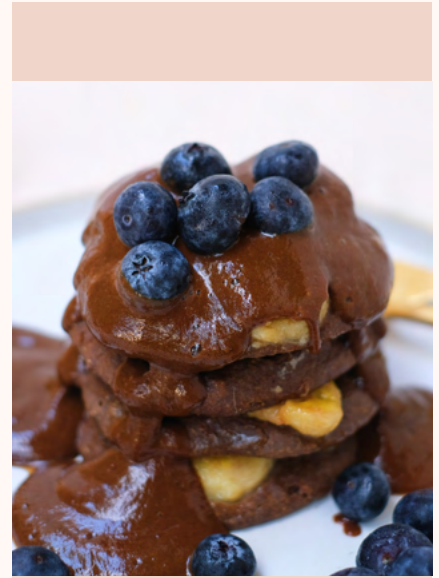
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 27 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine glatte Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 27 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

# Tag 27 - Frühstück

# Schoki Protein Pancakes

Seed Cycling  
Füge 1 EL Sonnenblumenkerne und 1 EL Sesam hinzu  
Tag 15 -28

## Zutaten

50g Haferflocken  
60g Buchweizenmehl  
180ml Mandelmilch  
2 EL Carob- oder Kakaopulver  
1 EL Chiasamen  
1 Banane, in Scheiben geschnitten  
1 TL Kakaozucker

## SCHOKISOSSE

250 ml Wasser  
6 Medjool Datteln  
1 EL Carob- oder Kakaopulver

## Zubereitung

- 1 Mixe Haferflocken, Buchweizenmehl, Mandelmilch, Carob- oder Kakaopulver und Chiasamen in einem Mixer, bis die Mischung cremig ist.
- 2 Löffle den Teig in eine beschichtete Pfanne und forme kleine Pancakes. Belege sie mit ein paar Bananenscheiben und streue etwas Kokosblütenzucker darüber. Brate sie dann für ein paar Minuten auf jeder Seite an.
- 3 Bereite in der Zwischenzeit deine Schoko Soße vor, indem du alle Zutaten miteinander vermixt, und gieße sie über deine leckeren Pancakes. Ich liebe es auch, viele Heidelbeeren hinzuzufügen. YUM!



Tag 27 - Mittagessen

# Grüne Soba Nudeln

@CarolineDeisler



## Zutaten

- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 150g grüne Erbsen
- 100 g Soba-Nudeln

## SOSSE

- 1 EL Tahini
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- Frisch geriebener Ingwer (optional)
- 1 EL Coco Aminos
- 60ml Wasser
- 1 kleine rohe Zucchini (ca. 100g)

## Zubereitung

- 1 Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und füge in den letzten 2 Minuten die gefrorenen grünen Erbsen hinzu. Juhu, wir brauchen nur einen Topf!
- 2 Schneide die Gurke und die Avocado und gib sie zusammen mit den Nudeln und grünen Erbsen in eine Schüssel.
- 3 Mixe alle Zutaten für das Dressing, bis es cremig ist, und vermenge es mit den Nudeln. Bestreue das Ganze mit geröstetem Sesam oder gerösteten Cashewnüsse und genieße es!

# Tag 27 - Snack Granola Riegel

## Zutaten

1 EL gemahlene Leinsamen  
3 EL Wasser  
150g Haferflocken  
30g Hafermehl  
150g Nüsse und Samen nach Wahl  
(z. B. Mandeln, Cashewnüsse,  
Pekannüsse, Kürbiskerne)  
80g Trockenfrüchte (z. B. Rosinen,  
Datteln, Aprikosen)  
1 TL Zimt  
1 TL Vanillepulver  
60ml Ahornsirup (oder Dattelsirup)  
60g Cashewbutter (oder  
Mandelbutter)

## Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor.
- 2 Mische die gemahlene Leinsamen mit dem Wasser und stelle es in einer kleinen Schüssel beiseite.
- 3 Hacke deine Nüsse, Samen und Trockenfrüchte grob und gib sie in eine Schüssel mit Haferflocken, Hafermehl, der Leinsamenmischung, Zimt, Vanille, Ahornsirup und Nussbutter. Mische alles gut zusammen und gib es in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
- 4 Backe die Mischung für 25 Minuten und lasse sie vollständig abkühlen, bevor du sie in Riegel schneidest. Ein so leckerer, gesunder Snack, und ich liebe, wie knusprig sie sind!! Tschüss, zuckerbeladene gekaufte Müsliriegel, mit diesen hier sparst du nicht nur Geld, sondern sie lassen dich auch richtig guut fühlen !!

# Tag 27 - Abendessen

# Linsen Karotten Suppe

## Zutaten

4 große Bio-Karotten, gewürfelt  
1 Süßkartoffel, geschält und gewürfelt  
40g trockene rote Linsen  
1 Liter Gemüsebrühe oder  
1 Liter Wasser

## TOPPINGS

200g Butterbohnen  
(abgetropft und abgespült)

## Zubereitung

- 1 **Bereite das gesamte Gemüse vor.**
- 2 **Bringe 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen.**
- 3 **Füge die Karotten, Süßkartoffel und Linsen hinzu und lass es bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln, bis alles weich ist.**
- 4 **Nimm 500ml des Kochwassers heraus. Ich liebe es, es zu schlürfen oder es im Kühlschrank aufzubewahren, um es als Gemüsebrühe für meine nächste Suppe zu verwenden.**
- 5 **Püriere die restliche Suppe, bis sie schön cremig ist, gieße sie in deine Suppenschüssel und garniere sie mit Butterbohnen und schwarzem Pfeffer.**

# Tag 28

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

# Tag 28 - vor dem Frühstück

## Sellerie Saft



### Zutaten

1 ganze Stange Sellerie

### Zubereitung

Gib den Sellerie einfach in einen Entsafter - und fertig! Dein Saft ist readyyy!

Alternativ kannst du auch gehackten Sellerie mit etwas Wasser in einen Mixer geben, bis eine smooth Konsistenz entsteht, und das Ganze anschließend durch ein Sieb laufen lassen, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Ich liebe es auch, morgens spazieren zu gehen und unterwegs meinen Selleriesaft zu kaufen! Ganz entspannt - mach einfach das, was am besten in deinen Alltag passt, ohne Stress hehe!



## *Tag 28 - Frühstück* **Grüner Smoothie**

### Zutaten

1 Stange Sellerie  
1 Handvoll entstrunkte  
Grünkohlblätter  
Saft von 1 Zitrone  
3 gefrorene Bananen  
500ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie, und du solltest auf jeden Fall alles austrinken! :-)

Seed  
Cycling

Füge 1 EL  
Sonnenblumenkerne  
und 1 EL Sesam hinzu.

Tag 15 -28

# Tag 28 - Mittagessen

## Caro's Müsli

### Zutaten

40g Haferflocken  
2 EL frisch gemahlene Leinsamen  
250 ml Wasser  
200g geriebene Äpfel  
150g gewürfelte Apfel  
2 EL Rosinen  
1 EL gehackte Mandeln  
150g Blaubeeren  
75g Bio-Trauben, halbiert  
Optional:  
Medjool Datteln

### Zubereitung

- 1 Füge die Haferflocken, gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und weiche alles 30 Minuten lang ein. Das ist perfekt, um es schon am Vorabend vorzubereiten.
- 2 Gib dann die geriebenen Äpfel, Rosinen, Mandeln, Blaubeeren, den gewürfelten Apfel und Trauben dazu. Optional kannst du noch Datteln hinzufügen, um es noch sättigender zu machen. SO FRISCH, LECKER und perfekt, um es mit zur Arbeit zu nehmen!

# Tag 28 - Mittagessen

## Glow Salat

### Zutaten

- 1 rote Beete, fein gehackt
- 2 Karotten
- 4 Selleriestangen, gehackt
- 1 Zucchini
- 1 Fenchel, fein geschnitten
- 1 rotes Chicorée, gehackt
- 2 EL Gold-Rosinen
- 6 Walnuss-Hälften, gehackt

### SONNENBLUMENKERN DRESSING

- 60g eingeweichte Sonnenblumenkerne
- 2 Medjool-Datteln
- 1 EL crunchy Erdnussbutter oder Mandelbutter
- Saft von 1 Zitrone
- 30ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Schneide die Karotten, Zucchini und Gurke mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen. Hacke das restliche Gemüse und vermische alles gut miteinander.
- 2 Gib die Sonnenblumenkerne, Datteln, Erdnussbutter, Zitronensaft und Wasser in einen Mixer und mixe, bis die Mischung schön cremig ist.
- 3 Vermenge das Dressing mit dem Salat und ENJOY!!





## Tag 28 - Snack

# Seed Cycling Balls

### Zutaten

- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam

### Zubereitung

- 1 Gib die entkernten Datteln und Samen in eine Küchenmaschine und mixe, bis alles gut vermengt ist. Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und genieße sie! Das sind die perfekten Dattel-Bites, um deine Hormone in der zweiten Hälfte deines Zyklus (der Lutealphase) zu unterstützen.

# Tag 28 – Abendessen



## Gesunde Pommes

### Zutaten

3 große Süßkartoffeln  
1 TL Zimt (optional)

### JOGHURT DIP

1/2 große Gurke, fein gehackt  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
Saft von 1 Zitrone  
2-3 EL Kokosjoghurt  
Optional: 1/2 rote Zwiebel, gehackt

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und schneide die Süßkartoffeln in Spalten. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 50 Minuten. Du kannst optional etwas Zimt darüber streuen, das macht sie extra süß und lecker!
- 2 Mische alle Zutaten für den Joghurt-Dip in einer Schüssel und stelle ihn in den Kühlschrank, bis die Süßkartoffeln fertig sind. Ich liebe es auch, meine Süßkartoffel-Pommes nach dem Backen für 10 Minuten in den Gefrierschrank zu legen, damit sie abkühlen.

Du hast es  
geschafft!  
Wie fühlst  
du dich?





# Dankeee!

DASS DU EIN TEIL DER COMMUNITY BIST

Du kannst so stolz auf dich sein, dass du diese Veränderungen vorgenommen hast und deine Hormone ins Gleichgewicht bringen möchtest, um im Einklang mit deinem Körper zu leben. Es ist keine leichte Aufgabe, und die Tatsache, dass du es geschafft hast, zeigt, wie sehr du dich selbst liebst und für dein Wohlbefinden sorgst. Du bist wirklich meine größte Inspiration, und ich kann es kaum erwarten, all deine Rückmeldungen und Erfolgsgeschichten zu hören!

*xx Caroline*

WEITERE RESETS



## Hol Dir meine weiteren E-Bücher

Klicke auf den untenstehenden Link, um meine anderen veganen Reset-Pläne und gesunden Rezept-Kochbücher zu erhalten! Das ist die perfekte Möglichkeit, um dich weiterhin bestens zu fühlen und dran zu bleiben!

[RESETBYCAROLINE.COM](https://RESETBYCAROLINE.COM)

