

Dr. Dunja Petersen

DAS  
*Kinderwunsch*  
KOCHBUCH



# INHALT

## 4 VORWORT

## 7 EINFÜHRUNG

## 16 DIE ERNÄHRUNG AUF EINFACHE ART VERBESSERN

## 22 DER WEIBLICHE ZYKLUS

## 30 ZYKLUSPHASEN UND ERNÄHRUNG

## 39 DAS 4-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

### 41 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 1 (MENSTRUATION)

43 Bircher-Müsli mit Leinsamen und Obst

44 Vollkorn-Pancakes, süß oder herzhaft

47 Quarkbowl mit Nüssen und Leinöl

48 Bunter Hähnchensalat mit Avocado und Honig-Senf-Vinaigrette

51 Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffelsalat

52 Paprika-Zwiebel-Pfanne

55 Gefüllte Tomaten aus dem Ofen

57 Grünkohl-Bowl mit Apfel und Feta

58 Erbsenpüree mit Lachsfilet

60 Rote-Linsen-Dal mit Kokosmilch und Kräutern

### 63 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 2 (FOLLIKELPHASE)

64 Saftiges Bananenbrot mit Nüssen, Samen und Blaubeeren

67 Kürbissuppe mit Ingwer, Kokosmilch und Fischeinlage

68 Spanisches Omelett mit Paprika und Käsekruste

70 Französische Zwiebelsuppe mit Käse überbacken

73 Karotten-Nuss-Bratlinge mit grünem Salat und Zitronen-Feta-Dip

75 Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Avocado-Paprika-Creme

79 Gemüse-Kichererbsen-Curry

80 Eier in Senfsoße

83 Risotto mit Pilzen und Parmesan

85 Fisch mit Sauerampfer, Petersilie, Erbsen und Möhren

- 89 Rindersteak mit Gemüsebeilage
- 91 Knuspriger Sesam-Tofu mit Tahini-Erdnuss-Soße

### 95 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 3 (OVULATION)

- 97 Haselnuss-Porridge mit Blaubeeren
- 99 Eier Benedict
- 101 Shakshuka - gebackene Eier in Paprika-Tomaten-Sugo
- 104 Rote-Bete-Salat mit Schafskäse und Nüssen
- 107 Taco-Salat
- 108 Fisch-Kokos-Curry mit Papaya
- 111 Orientalische Quinoa-Gemüsepfanne
- 113 Chili con Carne
- 117 Lachs-Spinat-Lasagne
- 118 Kurkuma-Kokos-Pralinen

### 121 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 4 (LUTEALPHASE)

- 123 Kokos-Overnight-Oats mit Himbeeren
- 124 Healthy-Porridge mit Früchten und Nüssen
- 127 Brokkoli-Quiche
- 131 Kichererbsen-Avocado-Salat
- 133 Nudeln aus Gemüse mit selbst gemachtem Pesto
- 134 Spargelsuppe mit Fisch
- 137 Basilikum-Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen
- 140 Hühnerfrikassee mit Reis
- 143 Kichererbsen-Sesam-Mus (Hummus) mit Gemüsesticks
- 147 Lachs im Sesammantel auf Erbsenpüree
- 148 Möhrensuppe mit roten Linsen und Koriander
- 151 Fenchelgemüse mit Walnüssen
- 153 Rinderhackbällchen mit Aprikosenchutney
- 155 Mediterranes Olivenbrot mit Tomaten und Walnüssen
- 158 Spinatknödel mit Parmesan
- 161 Gebackener Rosenkohl mit Trauben, Walnüssen und Lachs
- 162 Zitronen-Spargel-Hähnchen mit Basilikum
- 164 Kakao-Avocado-Mousse

### 166 BESONDERE ERNÄHRUNGSKONZEPTE

### 170 TABELLEN ÜBER NÄHRSTOFFBEDARF UND PASSENDE LEBENSMITTEL

### 175 ÜBER DIE AUTORIN

