

Rezeptübersicht für die Lutealphase

Wärmend. Ausgleichend. PMS-lindernd.

Frühstücksideen – für einen stabilen Start

1. Zimt-Haferflocken mit Banane & Walnüssen

- Haferflocken (Magnesium, B-Vitamine)
- Reife Banane (Serotoninvorstufe, süß ohne Zucker)
- Zimt (blutzuckerregulierend)
- Walnüsse (Omega-3, Nervennahrung)
→ Warm zubereitet, beruhigend und sättigend.

2. Goldene Milch-Porridge

- Haferflocken oder Hirse
 - Kurkuma, Ingwer, Zimt
 - Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
 - Ahornsirup oder Dattelpaste
→ Entzündungshemmend, hormonfreundlich, tröstlich.
-

Mittagessen – hormonfreundlich & nährstoffreich

3. Linsen-Kürbis-Curry

- Rote Linsen (Eiweiß, B-Vitamine)
- Hokkaido-Kürbis (Beta-Carotin, süßlich wärmend)
- Kokosmilch (gesunde Fette)
- Kurkuma, Kreuzkümmel
→ Unterstützt die Leber & den Darm bei der Hormonverarbeitung.

4. Süßkartoffel-Quinoa-Bowl mit Avocado

- Ofengeröstete Süßkartoffeln (komplexe Kohlenhydrate)
 - Quinoa (Protein & Magnesium)
 - Avocado (gesunde Fette, Vitamin E)
 - Sesam oder Kürbiskerne (Zink & Eisen)
→ Sättigt, stabilisiert den Blutzucker & beruhigt.
-

Abendessen – leicht, warm & entspannend

5. Beruhigende Miso-Gemüsesuppe

- Miso-Paste (probiotisch, hormonfreundlich)
- Wakame-Algen (Jod, Mineralien)
- Shiitake oder Champignons (Vitalstoffe)
- Frühlingszwiebeln, Tofu
→ Unterstützt die Verdauung & fördert nächtliche Regeneration.

6. Hirse-Gemüse-Auflauf

- Hirse (glutenfrei, blutbildend, reich an B-Vitaminen)
 - Brokkoli & Karotten
 - Eier oder veganer Käse-Ersatz
 - Gewürze wie Muskat, Majoran
→ Sättigend, entspannend, wärmt von innen.
-

Snacks & kleine Seelenwärmer

7. Dattel-Nuss-Energyballs

- Datteln, Mandeln, Haferflocken
- Kakaopulver (Magnesium!)
- Zimt oder Vanille
→ Schnelle Energie ohne Zuckercrash.

8. Magnesium-Kakao-Drink

- Kakaopulver (85 % oder roh)
 - Mandelmilch, Dattelsüße
 - Prise Zimt & Vanille
→ Abendritual gegen Unruhe & Heißhunger.
-

Tee-Empfehlungen für die Lutealphase

- **Frauenmanteltee** – reguliert den Zyklus, stärkt die Gebärmutter
- **Schafgarbentee** – krampflösend & entzündungshemmend
- **Lavendel & Melisse** – beruhigen das Nervensystem
- **Ingwer-Zimt-Tee** – wärmend, fördert Durchblutung