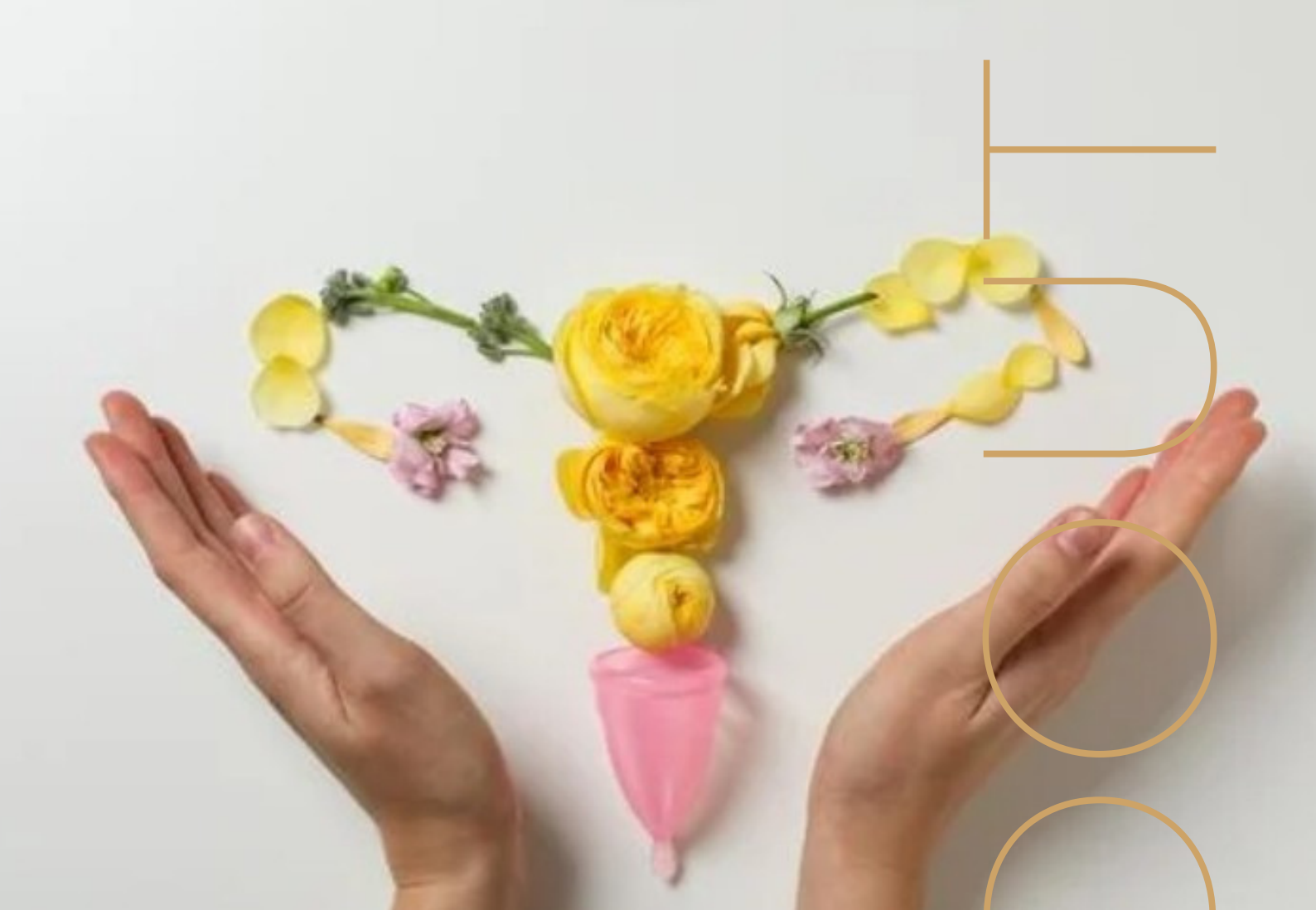




ZYKLUSPOWER

ERNÄHRUNG, ENERGIE
& BALANCE

ESSENZ

WIE SCHÖN, DASS DU DABEI WARST!

Hi

ICH BIN
KATJA DANISCHUS



Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Fachberaterin für Ernährung & Hormone,
Darmgesundheit & Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten sowie
Ernährung in den Wechseljahren

Ausgebildete Beraterin für integrative
Frauengesundheit

Schön, dass du bei meinem Vortrag Zykluspower dabei warst! Ich hoffe, du konntest einige neue Impulse für dich mitnehmen. Dieses Handout fasst die wichtigsten Inhalte zusammen und soll dir helfen, sie Schritt für Schritt im Alltag umzusetzen.

Besuche mich auf Social Media



URHEBERRECHTSBESTIMMUNG

© Katja Danischus Female Health Coaching & Nutrition - All rights reserved. Alle Inhalte von Katja Danischus Female Health Coaching & Nutrition sind urheberrechtlich geschützt.

Enthaltene Bilder und Designelemente unterliegen teilweise den Lizenzbedingungen von Canva Pro. Diese wurden rechtmäßig lizenziert und dürfen nicht separat kopiert oder weiterverwendet werden.

Durch die Vervielfältigung, Veröffentlichung, Weitergabe, Reproduktion, Kopie oder den Verkauf jeglicher Inhalte, Konzepte, Gedankenmodelle und Strukturen machen Sie sich gem. Art. 106 ff. UrhG strafbar. Alle Verstöße werden ohne Vorwarnung strafrechtlich verfolgt.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte.

Hinweis zu Bildrechten

Dieses Dokument enthält lizenzierte Bilder von Canva Pro. Die Bildrechte verbleiben bei den jeweiligen Urhebern bzw. Content-Partnern von Canva.

Zyklusgerechte Ernährung

In jeder Phase

Lutealphase

Worauf achten?

- Komplexe Kohlenhydrate & Hülsenfrüchte
- Magnesiumreiche Lebensmittel
- Blutzuckerstabilität
- Leber unterstützen
- Weißmehlprodukte, zuckerreiche Lebensmittel, Kaffee, Alkohol und zu viel Salz eher meiden

Besonders geeignet:

- Hafer, Vollkornprodukte, Kichererbsen
- Süßkartoffeln, Kürbis, Pastinake, Lauch
- Pinienkerne, Walnüsse, Sesam
- Bananen, Datteln, Pfirsich, Aprikose, Feige
- Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Pak Choi
- Brennnesseltee
- Bitterstoffe

Menstruation

Worauf achten?

- Eisenreiche Lebensmittel (Blutverlust)
- Magnesium gegen Krämpfe
- Warme, nährnde Speisen
- Entzündungshemmend essen (ungesättigte Fette)
- Leber unterstützen für Hormonabbau

Besonders geeignet:

- Warme Suppen & Eintöpfe
- Hirse, Quinoa, Vollkorn
- Spinat, Grünkohl
- Kurkuma & Ingwer-Tee
- Dunkle Schokolade
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesa,
- Rote Bete
- Oliven-, Leinöl, Walnüsse, Chia-Samen, Avocado, Mandeln, fettreicher Fisch
- Karottensalat, Bitterstoffe

Eisprung

Worauf achten?

- viel Gemüse & Ballaststoffe
- Kalziumreiche Lebensmittel & Antioxidantien
- Leber unterstützen (Östrogen-Abbau)
- Fett als Energiequelle nutzen

Besonders geeignet:

- Rohkost & Gemüse-Sticks
- Joghurt, Käse, Blattspinat, Brokkoli
- Beeren, Aprikosen, Feigen, Granatäpfel
- Frische Kräuter, Bitterstoffe
- Thunfisch, Lachs, Shrimps

Follikelphase

Worauf achten?

- frische, leichte Mahlzeiten
- proteinreiche Lebensmittel
- Probiotika für den Darm
- viel frisches Gemüse
- schonende Garmethoden wie dünsten

Besonders geeignet:

- Bunte Salate & Sprossen
- Fermentiertes
- Artischocken & Rucola
- Zitrusfrüchte, Granatäpfel, Kirschen
- Mix aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen
- Brokkoli, Zucchini, Karotte, Petersilie, Erbsen

Beispiel Ernährungsplan

In jeder Phase

Menstruation

Frühstück

- Hirse-Porridge mit Zimt, Skyr, Beeren, Hanfsamen und Walnüssen

Mittagessen

- Kürbissuppe mit roten Linsen, Karotten und Seelachs

Snack

- 2-3 Stück dunkle Schokolade (>70%) mit einer handvoll Mandeln oder Mandelmus

Abendessen

- Ofenlachs oder Hähnchen mit Quinoa, Brokkoli, Tahini-Soße und Karottensalat

Follikelphase

Frühstück

- Skyr oder (Ziegen-)joghurt mit Beeren, Granola, Hanfsamen und Nüssen

Mittagessen

- Quinoa-Bowl mit Rucola, Sprossen, Brokkoli, Hähnchen und Zitronen-Ölivenöl-Dressing

Snack

- Kefir mit Blaubeeren

Abendessen

- Ofengemüse mit Zucchini, Karotte, Chicoree, Brokkoli, gebackener Feta und Kimchi

Beispiel Ernährungsplan

In jeder Phase

Eisprung

Frühstück

- Saatenbrot mit Ziegenfrischkäse, Räucherlachs und Spiegelei, dazu einige Scheiben Salatgurke und Aprikose

Mittagessen

- Plant-Point-Salat mit Bulgur (oder anderem Pseudo-getreide), gekochtem Ei, Babyspinat, Rucola, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Minze, Thymian, Olivenöl-Joghurt-Dressing

Snack

- Gemüsesticks mit Hummus

Abendessen

- Vollkorn(reis)-nudeln mit Garnelen und (selbstgemachtem) Pesto

Lutealphase

Frühstück

- Süßes Rührei mit 2-3 Eiern, Banane, Zimt, Garam Masala, Flohsamenschalen und Beeren, optional Walnüsse

Mittagessen

- Süßkartoffel-Bowl mit Kichererbsen, gebackenem Blumenkohl, Avocado & Tahini-Dressing

Snack

- (Ziegen-)joghurt mit Banane und Mandelmus

Abendessen

- Rote Linsen-Kokos-Curry mit Blumenkohl und Spinat

SÜSSES RÜHREI

ZUTATEN

- 1 kleine Banane
- 2-3 Eier
- Gewürze (z.B. Zimt, Garam Masala)
- Flohsamenschalen
- Omega 3-Öl
- Erdbeeren oder andere Beeren nach Wahl
- optional Walnüsse



ZUBEREITUNG

- Banane mit einer Gabel klein drücken
- Gewürze und Flohsamenschalen hinzufügen
- ggf. ein Schuss (Pflanzen)Milch dazu
- Eier hinzufügen und alles verquirlen
- in einer Pfanne ausbacken
- anschließend nach Wahl mit mit Beeren, Nüssen, etc. und ein Schuss Omega-3-Öl toppen

KAROTTENSALAT

ZUTATEN

- 2-3 Karotten
- 1-2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

ZUBEREITUNG

- Karotten gründlich waschen und reiben oder mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln
- Petersilie klein schneiden
- Öl, Apfelessig und Zitronensaft als Dressing anrühren und über die geriebenen Karotten geben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Petersilie untermischen



Das Rezept kann in jeder Zyklusphase eingebaut werden, um den Östrogenabbau zu unterstützen!

PLANT-POINT-SALAT



ZUTATEN

- 1 handvoll Babyspinat
- 1 handvoll Rucola
- 1 handvoll Radicchio
- Bulgur oder anderes Pseudogetreide
- 5-6 Cherrytomaten
- ¼ Gurke, gewürfelt
- ¼ Paprika, gewürfelt
- ½ Avocado, gewürfelt
- 1 Karotte, gehobelt
- 2 EL Granatapfelkerne oder
- 7-8 Weintrauben
- 1-2 gekochte Eier oder andere Proteinquelle
- 1 EL Buchweizenkörner
- 1 EL Kürbiskerne
- 4-5 Walnüsse
- 3-4 Blätter Minze
- 1 Stängel Thymian
- 1 TL kaltgepresstes Olivenöl
- 2-3 EL (Pflanzen-) Joghurt
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Ei kochen oder Proteinquelle zubereiten
- Bulgur kochen und anschließend auf Teller anrichten
- Gemüse und Obst waschen und schneiden
- Babyspinat, Rucola und Radicchio mit dem Gemüse und Obst in einer Schüssel oder Teller mischen
- Walnüsse bei Bedarf klein hacken und mit Buchweizenkörnern und Kürbiskernen darüber streuen
- Dressing: Kräuter hacken und mit Olivenöl, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer mischen und abschmecken
- Ei oder Proteinquelle klein schneiden und über Salat verteilen, Dressing darüber geben und gut vermischen

Hormongesundheit im Alltag

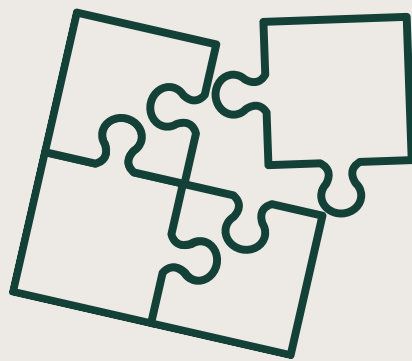
Auf die Basis kommt es an!

- ☐ *Das Frühstück ist proteinreich*
- ☐ *Jede Mahlzeit enthält mind. eine hochwertige Proteinquelle (pflanzlich und/oder tierisch)*
- ☐ *Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen*
- ☐ *Gesunde Fette integrieren*
- ☐ *Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Kalorien*
- ☐ *Kaffee und Zucker bewusst reduzieren (vor allem in der Lutealphase) und Süßstoffe vermeiden*
- ☐ *Regionale, saisonale und unverarbeitete Bio-Lebensmittel bevorzugen*
- ☐ *bei Snacks immer Kohlenhydrate mit Protein- und Fettquelle kombinieren*
- ☐ *30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche essen*
- ☐ *Bitterstoffe zu jeder Mahlzeit*
- ☐ *Stressoren erkennen und wenn möglich eliminieren*
- ☐ *Energiegeber in den Alltag integrieren*

BIST DU BEREIT?



DU MÖCHTEST DEINE BESCHWERDEN AN DER URSACHE ANGEHEN?



Vielleicht hast du gemerkt, dass Ernährung nur ein Teil des Puzzles ist.

In meinem 1:1 Frauengesundheitscoaching betrachten wir gemeinsam Ernährung, Darmgesundheit, Nervensystem, Stress, Schlaf und deinen Zyklus, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

➔ Kostenloses Kennenlerngespräch



www.katja-danischus.com



[_independent_health](https://www.instagram.com/independent_health)



hallo@katja-danischus.com