



# Prepare / Food - List

Der bewusste Verzehr von Lebensmitteln, die Deine hormonelle Gesundheit unterstützen, kann anfangs schwierig sein.

Wir sind darauf konditioniert worden, unsere Lebensmittel danach auszuwählen, was unsere Geschmacksknospen mögen.

Damit Du Dich darauf konzentrieren kannst, Deinen Körper mit den bestmöglichen Lebensmitteln zu ernähren, habe ich die folgende Liste in Lebensmittel unterteilt, die Dir helfen, Deinen Blutzucker zu stabilisieren, Deine Hormone, Dein Mikrobiom und Deine Leber unterstützen, sowie in solche, die Dir beim Muskelaufbau helfen.

Ein paar Dinge, die Du beachten solltest, wenn Du diese Food-Liste durchliest:

**Erstens** ist dies nur ein Ausgangspunkt, um Dir zu helfen, zu verstehen, auf welche Lebensmittel Du zurückgreifen kannst, um verschiedene Aspekte Deiner Gesundheit zu unterstützen. Wenn Du mehr darüber lernst, wie Du Deinen Hormon-Reset-Lifestyle individuell gestalten kannst, wirst Du ganz sicher neue Lebensmittel finden, die in eine dieser Kategorien fallen, die ich nicht aufgelistet habe, fühl Dich also dazu inspiriert, sie weiter zu ergänzen.

**Zweitens** wirst Du sehen, dass sich einige Lebensmittel in mehreren Kategorien überschneiden – das bedeutet nur, dass es sich um hormonelle Superfoods handelt. Kreuzblütler wie Rosenkohl und Brokkoli sind optimal für die Gesundheit von Östrogen, Progesteron sowie Darm und Leber und Du kannst sie gerne den ganzen Monat über essen.

**Drittens**, weil Pestizide ein bekannter endokriner Disruptor sind, der hormonelle Verwüstungen bei Dir anrichten kann, versuche, alle Lebensmittel nach Möglichkeit biologisch, gentechnikfrei (auch in der Fütterung) und antibiotikafrei zu bekommen.

In Deinen kommenden Plänen für jeden Zyklus, wechseln sich die "low carb" Phasen mit den "hormonunterstützenden" Phasen ab. Hier verändert sich die Verteilung der Makronährstoffe.

Der Liste kannst Du entnehmen, welche Lebensmittel Du wann und zu welchem Zweck besonders gut einsetzen kannst.

## Vielseitigkeit IST ALLES!

Achte darauf, Deine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Je vielseitiger Dein Speiseplan, desto besser ist Dein Mikrobiom aufgestellt. Bedenke dabei, dass Du diese Milliarden von guten Bakterien in Deinem Darm täglich füttern musst, damit sie Dir und Deinen Hormonen einen guten Dienst leisten können.

## TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

- Vermeide Zucker, Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker und unnatürliche Transfette
- Verzichte auf hoch verarbeitete Lebensmittel, z.B. Fastfood, Mehl und Mehlprodukte wie Brot und Nudeln Integriere echte Lebensmittel in Deinen Speiseplan
- Koche selbst und bereite Essen vor

(Alle Listen findest Du am Seitenende als PDF)

## LOW CARB ERNÄHRUNGSPLAN

- bis 50g Netto-Kohlenhydrate
- 2g Protein pro kg Körpergewicht
- 50-60 Prozent der Nahrung stammt aus gutem Fett (ca. 120g)

## HORMONUNTERSTÜTZENDER ERNÄHRUNGSPLAN

- bis 150g Netto-Kohlenhydrate
- 2g Protein pro kg Körpergewicht
- 30-40 Prozent der Nahrung stammt aus gutem Fett (ca. 75g)

## LEBENSMITTEL FÜR DEINE LOW & GOOD CARB ERNÄHRUNG

- **TIERISCHE PROTEINE:** Eier, Fleisch, Innereien, Knochenbrühe, Meeresfrüchte, Kollagen, Whey, fettiger Fisch wie Lachs, Forelle, Sardinen, Thunfisch, Makrele, Milchprodukte aus Kuhmilch, besser noch Schafs- und Ziegenmilch: Frischkäse, Joghurt, Körniger Frischkäse, Mascarpone Quark 40 %, Sahne, Saure Sahne, Weichkäse, Parmesan
- **NÜSSE UND SAMEN,** auch Nussmus
- **GEMÜSE:** Artischocken, Auberginen, Avocado, Blattsalate (v.a. grüne), Blumenkohl, Brokkoli: Chili, China, Kohl, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kohl, Kohlrabi, Karotten, Oliven, Pak Choi, Paprika (v.a. grüne), Petersilienwurzel, Pilze, Lauch, Radieschen, Rosenkohl , Spitzkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini
- **KOHLLENHYDRATE** weißer Reis und Kartoffeln (abgekühlt), Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte
- **OBST** Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Limetten, Papaya, Rhabarber, Zitronen, anderes Obst in sehr geringen Mengen (viel Fructose)
- **GETRÄNKE:** Wasser, Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee, Kräutertee
- **FETTE** Olivenöl, Avocadoöl, Kokosöl, MCT-ÖL, Ghee und Butter aus Weidehaltung; Milchprodukte aus Weidehaltung, Avocados, Nüsse und Nussbutter, Oliven, Kokosnussmilch, Milchprodukte aus Weidehaltung, gute kaltgepresste Samenöle

**GUTE, GESUNDE FETTE** sind während Deines gesamten Zyklus wichtig, also iss sie den ganzen Monat über. Gute Fette sind besonders hilfreich an Low Carb Tagen, da sich aufgrund der geringeren Kohlenhydratzahl Hunger einschleichen kann. Denk daran, dass Fette sättigen, also greif zu guten Fetten, wenn Dein Gehirn mehr Nahrung braucht.

## Lebensmittel für Deinen HORMONUNTERSTÜTZENDEN ERNÄHRUNGSPLAN

### ÖSTROGENAUFBAUENDE LEBENSMITTEL

Östrogen mag einen stabilen Blutzucker, (also weniger Kohlenhydrate), gute Fette, Cholesterin haltige Lebensmittel und gesunde Phytoöstrogene.

Diese Lebensmittel eignen sich gut für LOW CARB Tage. Du solltest deinen Fokus auf diese Lebensmittel während Deiner beiden starken Phasen (Tag 1-10 und 16-19 Deines Zyklus) legen.

- **SAMEN & NÜSSE** Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Sesam
- **HÜLSENFRÜCHTE** Erbsen, Kichererbsen, Limabohnen, Kidneybohnen, Mungo Bohnen, Linsen
- **OBST & GEMÜSE** grünes Blattgemüse, Sprossen, Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini ,Brokkoli, Blumenkohl, Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren

### PROGESTERONAUFBAUENDE LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel eignen sich perfekt für den hormonunterstützenden Ernährungsplan. Du solltest Deinen Lebensmittelfokus während der Phasen (Tag 11-15 bzw. 20-Ende des Zyklus) auf diese Lebensmittel legen.

- **WURZELGEMÜSE** weiße Kartoffeln, rote Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Rüben, Fenchel, Kürbis,
- **KREUZBLÜTLER** Rosenkohl, Brokkoli
- **TROPISCHE FRÜCHTE** Bananen, Mangos, Papaya, Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit, Zitronen, Limetten
- **SAMEN & NÜSSE** Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- **HÜLSENFRÜCHTE** Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen

### TESTOSTERONFÖRDERNDE LEBENSMITTEL

Testosteron mag eine proteinreiche Ernährung mit speziellen Aminosäuren, die maßgeblich am Aufbau und Erhalt der Muskulatur beteiligt sind: Leucin, Isoleucin und Valin.

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Käse
- Hülsenfrüchte
- Kürbiskerne

## PROBIOTISCHE, PRÄBIOTISCHE & POLIPHENOLHALTIGE LEBENSMITTEL & BITTERE LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel sind während Deines gesamten Zyklus optimal, aber sie sind besonders wichtig während Deiner Ovulationssphase (Tage 11-15 Deines Zyklus).

### PROBIOTIKAREICHE LEBENSMITTEL

fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Kimchi und Gurken, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse

### POLYPHENOLHALTIGE LEBENSMITTEL

Brokkoli, Schalotten, Rosenkohl, Petersilie, Artischockenherzen, Oliven, Kakao

### PRÄBIOTISCHE LEBENSMITTEL

Wurzelgemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Spargel, Rote Kidneybohnen, Kichererbsen, Erbsen, Artischocken, Bananen

### BITTERE LEBENSMITTEL, DIE DIE GESUNDHEIT DER LEBER UNTERSTÜTZEN

Kaffee, Rucola, Dill, Löwenzahn, Topinambur, Rosenkohl, Auberginen, Grünkohl, Sesam, Kurkuma, Ingwer, Zitrusfrüchte wie Zitronen, Limetten, und Grapefruit, Pfefferminze, Grüner Tee, Löwenzahntee, Mariendistel

## ENTZÜNDUNGSEHMENDE LEBENSMITTEL

- Kurkuma, Fenchel, Ingwer – ätherische Öle gegen Entzündungen
- Knoblauch und Zwiebeln – antibakterielle Wirkung
- Blaubeeren – Antioxidantien schützen die Zellen

- Grünes Blattgemüse – Chlorophyll unterstützt die Leber
- Rucola, Kresse, Radieschen und Meerrettich – Senfölglycoside wirken antibakteriell
- Probiotische Lebensmittel – für einen gesunden Darm
- Omega-3 schützt – die Zellen
- Ballaststoffe - Butyrat fördert die Darmgesundheit, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend schützt Gehirn und Schleimhäute

#### MUSKELAUFGAUENDE LEBENSMITTEL

Wenn Du diese Proteine den ganzen Monat über in Deine Ernährung integrierst, integrierst Du damit Nährstoffe, um Muskulatur aufzubauen und zu halten. Denk daran, dass mit zunehmendem Alter Deine Aminosäure-Nährstoffrezeptoren in den Muskeln weniger effizient werden. Wenn Du mehr Muskeln aufbauen möchtest, stelle sicher, 30- 40g Protein bei einer Mahlzeit zu Dir zu nehmen, um die nötigen Prozesse im Körper zu aktivieren

#### PROTEINE

Eier, Geflügel, Fleisch, Fisch, Schalentiere, Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Quinoa, Milchprodukte aus Weidehaltung; Whey aus Weidehaltung, Erbsenprotein und und Kollagen aus Weidehaltung (dient nicht der Proteinsynthese und zählt daher nicht in Deine 2g pro kg pro Tag)