

Andrea Thalheimer

FÜR IMMER SCHLANK FÜR FRAUEN

- Den Hormonhaushalt in jeder Lebensphase optimal regulieren
- Den Stoffwechsel beschleunigen und die Fettverbrennung ankurbeln
- Gesund abnehmen und das Wohlfühlgewicht langfristig halten

© 2021 des Titels »Für immer schlank für Frauen« (978-3-7423-1712-4) by riva Verlag
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de

riva



INHALT

- 7 VORWORT
- 8 ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH
- 10 ES LIEGT IN DEN GENEN
- 16 FAKTOR »STOFFWECHSEL«
- 17 FAKTOR »ENTZÜNDUNGEN«
- 18 FAKTOR »STRESS«
- 19 FAKTOR »GLÜCK«
- 20 WOHLFÜHLGEWICHT
- 22 VIER VERSCHIEDENE MESSMETHODEN
- 23 DARMGESUNDHEIT UND MIKROBIOM
- 26 VON PUBERTÄT BIS WECHSELJAHRE
- 37 TIPPS: SO WERDEN UND BLEIBEN SIE SCHLANK
- 41 WIRKSAME LEBENSMITTEL



© 2021 des Titels »Für immer schick für Frauen« (978-3-7423-1172-4) by Tina Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de



49 BALLASTSTOFFE ZUM FRÜHSTÜCK

- 50 Bircher Müsli
- 53 Leinsamen-Pudding mit Kiwi
- 54 Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade
- 56 Hirse zum Vorkochen
- 57 Möhrenmüsli mit Nüssen
- 59 Buchweizen-Porridge mit Sonnenblumenkernen
- 60 Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren
- 63 Müsli mit karamellisierten Bananen
- 64 Herzhaftes Müsli
- 67 Knuspermüsli für den Vorrat
- 68 Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren
- 71 Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen
- 72 Grapefruit mit Avocado und Garnelen
- 73 Buchweizen-Pancakes mit Spinat
- 74 Paprika mit Hüttenkäse
- 75 Zucchini-Sandwich
- 76 Gefüllte Gurkenröllchen
- 77 Omelette mit Pilzen und Ziegenkäse
- 78 Rührei mit Lachs
- 79 Käse-Omelette
- 80 Wolkenbrot

81 FÜR DIE LUNCHBOX

- 82 Gemüse-Nudel-Salat
- 85 Buchweizensalat mit Rosenkohl
- 86 Avocado-Bowl mit Lachs und Kichererbsen
- 89 Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse
- 90 Kichererbsensalat mit Pilzen und Spinat
- 92 Grapefruit-Fenchel-Salat mit Nüssen
- 93 Reis zum Vorkochen
- 94 Brokkolisalat mit Grapefruit
- 95 Bohnensalat mit Paprika
- 97 Taboulé mit Orangen
- 98 Auberginenstreifen in scharfer Soße
- 100 Grünkohlsalat mit Orangen
- 101 Auberginen-Minipizza
- 102 Blumenkohl-Nuggets
- 103 Gnocchi-Salat mit Lachs
- 104 Reissalat mit Thunfisch



- 105 Bratwurst-Muffins
- 107 Lachssalat mit Honig-Senf-Dressing
- 108 Kräuter-Fleischbällchen
- 110 Omelette-Schnittchen mit Schinken und Rucola

111 FEIERABEND-GERICHTE MIT GEMÜSE

- 112 Blumenkohl-Curry mit Kürbis und Spinat
- 113 Kohlrabi-Gratin
- 114 Pak Choi mit Kräuterseitlingen
- 115 Leinsamenfladen mit Champignoncreme und Rucola
- 116 Spinat-Frittata
- 119 Sommergemüse mit roten Linsen
- 120 Tofu-Curry mit Gemüse
- 123 Gebackener Blumenkohl
- 124 Riesenbohnen mit Tomatensoße
»sweet & sour«
- 127 Gebackene Auberginen mit Granatapfelkernen
- 128 Spinat-Auflauf
- 129 Auberginen-Curry
- 130 Brokkoli-Auflauf

131 FEIERABEND-GERICHTE MIT FLEISCH

- 132 Geflügel-Curry mit Äpfeln
- 135 Hähnchen »Cacciatore«
- 136 Hähnchenbrust mit Spinat und Champignons
- 139 Hähnchenpfanne mit Bohnen und Paprika
- 140 Salbei-Hähnchen mit Kürbis und Kartoffeln
- 143 Hähnchengulasch mit Kichererbsen und Möhren
- 144 Scharfe Hähnchenbrust mit Tomatensoße
- 147 Thai-Curry mit Schweinefleisch
- 148 Schweinefilet mit Kürbis
- 149 Rinderfilet mit Pilzen
- 150 Rinderfilet mit Paprika und Bohnen



© 2021 des Titels »Für Immer« schenkt für Frauen« (978-3-7423-1712-4) by Tina Veltag
München: Verlagsgesellschaft mbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de



151 FEIERABEND-GERICHTE MIT FISCH

- 153 Zucchininudeln mit Garnelen
- 154 Thunfisch mit Tomaten und Oliven
- 156 Gedünsteter Lachs mit Salatpesto
- 159 Seelachs mit Lauch und Pistazien
- 160 Heilbuttfilet »en papillote«
- 162 Fischgulasch

163 SÜSSES

- 164 Reiskuchen
- 165 Aprikosen-Zabaglione
- 166 Quarkcreme mit Orangenjelly
- 168 Überbackene Birnen mit Nüssen
- 170 Quarkschmarren

171 EXTRAPROTEINE

- 172 Radieschen-Buttermilch mit Kresse
- 173 Golden Milk
- 174 Soja-Matcha-Latte
- 176 Molke-Shakes
- 178 Kräuterquark
- 179 Birnenquark mit Zitrone und Ingwer
- 180 Quark-Macchiato mit Mandeln und Zimt

181 SNACKS FÜR SCHWANGERE

- 182 Avocadocreme mit Bananen
- 185 Hüttenkäse mit Heidelbeeren
- 186 Mini-Mozzarella-Spießchen
- 188 Roggenbrot mit Avocado und Tomaten
- 189 Harzer Käse mit Walnüssen
- 190 Mini-Muffins mit Kräutern