

EINSTIEG IN DIE LOW INFLAMMATION KÜCHE

15 PCOS konforme Rezepte

+ Bonus "In 5 Schritten zum gesunden Darm"



Low Inflammation Code

feat. GutBeck

Autorin

Ana Laura García Reyes
Low Inflammation Code
info@lowinflammationcode.de

Co-Autorin

Estelle Beck
GutBeck

Copyright ©

Ana Laura García Reyes alle Rechte vorbehalten. Der gesamte Inhalt ist urheberrechtlich geschützt. Das gesamte Werk gehört der Autorin und ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung sind ohne Erlaubnis der Autorin verboten.

Texte

© Ana Laura García Reyes

Rezepte

© Ana Laura García Reyes
© Estelle Beck (Rezept Bruchschokolade)

Bilder

© Estelle Beck

Covergestaltung

© Ana Laura García Reyes

Finde uns online

Estelle Beck
GutBeck
Instagram: @gut_beck
Website: www.gutbeck.com

Ana Laura García Reyes
Low Inflammation Code
Instagram: @lowinflammationcode
Website: www.lowinflammationcode.de

Hallo..

Hallo, ich bin Estelle Beck und ich freue mich sehr, dir dieses Kochbuch vorzustellen, das Laura und ich zusammen erstellt haben.

Viele Frauen mit PCOS kämpfen mit Gewichtsschwankungen, Stimmungsschwankungen und unregelmäßigen Perioden, was zu Frustration und Verzweiflung führen kann.

Als Ärztin mit Erfahrung im Themenbereich psychische Gesundheit, weiß ich aus erster Hand, wie belastend es sein kann, in so einer Situation zu stecken. Oftmals sind Patientinnen ratlos, was sie tun können, um ihre Symptome zu lindern oder ihre Fruchtbarkeit zu verbessern.

Deshalb finde ich Lauras Arbeit so wertvoll, da sie Frauen mit PCOS an die Hand nimmt und ihnen hilft, eine geeignete Ernährung zu finden, um ihre Symptome zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Ich habe die Rezepte in diesem Buch ausprobiert und für sehr gut und umsetzbar befunden. Als passionierte Food-Bloggerin und Fotografin habe ich auch die Bilder für jedes der 15 Rezepte gemacht, um dir einen visuellen Eindruck davon zu geben, wie lecker und ansprechend diese Gerichte sind.

Ich hoffe, dass dir dieses Kochbuch genauso viel Freude bereitet wie uns und dass du damit eine gesunde und leckere Ernährung genießen kannst.

*Alles Gute,
MuDr. Estelle Beck*

GutBeck.com



Hallo..

Hallo, ich bin Laura García und ich freue mich extrem, dir mit diesem Kochbuch einen Einblick in die PCOS konforme Ernährung zu geben.

Ich bin PCOS-Betroffene, Chemikerin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Gründerin des *Low Inflammation Code* für PCOS.

Nachdem ich jahrelang versucht habe, die Symptome meines PCOS zu lindern, bin ich im Selbststudium Managerin meiner eigenen Gesundheit geworden und gebe heute mein Wissen an PCOS Betroffene weiter.

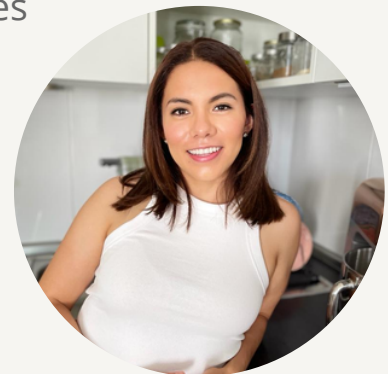
Der hierfür ins Leben gerufene *Low Inflammation Code für PCOS* ist mein Ernährungs- und Lifestyle-Onlinekurs für Frauen mit PCOS, die wieder ein gesundes und glückliches Leben trotz PCOS führen möchten.

Um dir eine konkrete umsetzbare Idee von entzündungshemmender PCOS-Ernährung zu geben, enthält dieses Kochbuch 15 Rezepte, die den Low Inflammation Standards meines Coaching-Ansatzes entsprechen.

Als erfahrene Ärztin kann Estelle die PCOS-Freundlichkeit meiner Rezepte bestens beurteilen. Ihr unglaubliches Talent als Foodbloggerin und Fotografin hat unsere Zusammenarbeit abgerundet.

Vielen Dank für unser erstes gemeinsames Buchprojekt, liebe Estelle!

Alles Liebe,
Laura García (MSc.)
lowinflammationcode.com



Bevor es losgeht...

Du kannst dich auf 15 PCOS-konforme Rezeptideen freuen, die alle darauf abzielen, chronische stille Entzündungen zu reduzieren und deine Darmgesundheit zu fördern.

Dank dieser Rezepte brauchst du nicht mehr lange darüber nachdenken, was du in den nächsten Wochen kochst, um deinem Körper etwas richtig gutes zu tun.

Die Rezepte sind in 3 Kategorien eingeteilt: Vorspeisen (blau); Hauptgerichte (apricot) und Süßes (violett). Alle Rezepte sind genau eingewogen und mehrfach nachgekocht, so dass du sie möglichst einfach sowie erfolgreich selbst zubereiten kannst. Zusätzlich stehen dir je Rezept detaillierte Angaben zu den benötigten Zutaten, für die Zubereitung und zu den Nährwerten je Portion zur Verfügung.

Doch bevor du mit dem Kochen loslegst, ist es uns eine Herzensangelegenheit, dir wichtiges Gesundheitswissen zu vermitteln, was dieses Kochbuch noch einzigartiger macht.

Hierfür gibt dir Laura auf den nächsten Seiten einen Einblick in eines der Kernthemen ihres Onlinekurses: Den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und PCOS sowie den positiven Einfluss einer PCOS konformen Low Inflammation Ernährung.

Estelle & Laura

Inhalt

06 - 11

Darmgesundheit & PCOS

Was du über den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit & PCOS wissen musst und wie du deine Darmgesundheit in **5 einfachen Schritten** verbessern kannst.

12

Darmgesundheit im Alltag

Wie du bestimmte Lebensmittel durch gesündere Varianten ersetzt, um deine **Darmgesundheit im Alltag** zu fördern.

13 - 47

15 Low Inflammation Rezepte

Ob herzhaft oder süß - es ist für jeden etwas dabei. Genieße deine **15 Rezepte** und erhalte einen Einblick in die Low Inflammation Ernährung.



Darmgesundheit unterstützen

In 5 Schritten zu einem gesunden Darm

Ich freue mich, einen zentralen Ausschnitt des **Low Inflammation Code Onlinekurses** mit dir zu teilen, um dir eine Idee vom Weg zu einem gesunden und beschwerdefreien Leben trotz PCOS zu geben.

PCOS & Darmgesundheit

Bei **PCOS** handelt es sich um eine **hormonelle Störung**, die jedes System sowie jedes Organ des Körpers betrifft und für einen Zustand chronisch stiller Entzündung sorgt (Inflammation). Daher ist die Senkung von chronisch stillen Entzündungen essenziell, um PCOS in den Griff zu bekommen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich jedoch, dass sich PCOS Betroffene weniger mit dem Entzündungszustand ihres Körpers auseinandersetzen, sondern stattdessen

verzweifelt auf die typischen **PCOS-Symptome** blicken, z.B. Übergewicht, Akne, Hirsutismus (vermehrte Körperbehaarung), Haarausfall, Übergewicht, Stimmungsschwankungen oder einen unerfüllten Kinderwunsch.

Allzu oft versuchen PCOS Betroffene deshalb die störenden Symptome isoliert zu behandeln, gehen zur Kosmetikerin, kaufen teure Supplemente und Pflegeprodukte, versuchen durch Elektroepilation das unerwünschte Haarwachstum zu beseitigen und probieren jegliche neue Diättrends aus, um Gewicht zu verlieren.

Darmgesundheit fördern

Richtige Lebensmittelauswahl im Alltag

VERMEIDE



WÄHLE STATTDESSEN





Koche Dich gesund!

"Let food be thy
medicine and
medicine be thy
food."

Hippokrates

Rezepte in der Übersicht

BEILAGEN



Guacamole



Blumenkohlsalat mit Tahinidressing



Mediterrane Hirse



Pizza Muffins

HAUPTGERICHTE



Chicken Fajitas



Shrimps Poke Bowl



Hähnchen mit Alfredosoße



Teriyaki Lachs



Hähnchenwok



Marokanische Beef Burger



Pudding mit Beerenparfait

SÜSSES



Pistazienkuchen



Saftige Schoko Cookies



Orangenkuchen



Bruchschokolade

Low Inflammation Code



**Beilagen &
Vorspeisen**



Guacamole



Guacamole

 Grüne Liste

 2 Portionen

Zutaten

Zubereitung



Was ist Guacamole?

Guacamole ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Das Wort Guacamole stammt von dem Nahuatl-Wort *ahuacamolli*, was so viel wie „Avocadosauce“ bedeutet, zusammengesetzt aus *āhuacatl* und *molli*.

Serviervorschlag

Guacamole ist der perfekte Dip für Gemüsesticks (z.B. Selleriestangen, rohe Karotten, Gurken).



Nährwerte pro Portion

191
kcal

17g
Fett

12g
KH

3g
Eiweiß

Low Inflammation Code



Hauptgerichte



Chicken Fajitas



Chicken Fajitas

 Grüne Liste

 5 Portionen

Zutaten

Zubereitung

Serviervorschlag

Serviere die Chicken Fajitas mit Avocadoscheiben und/ oder Guacamole. Als Side eignet sich ebenfalls eine Portion Koriander-Limetten-Reis.



Nährwerte pro Portion

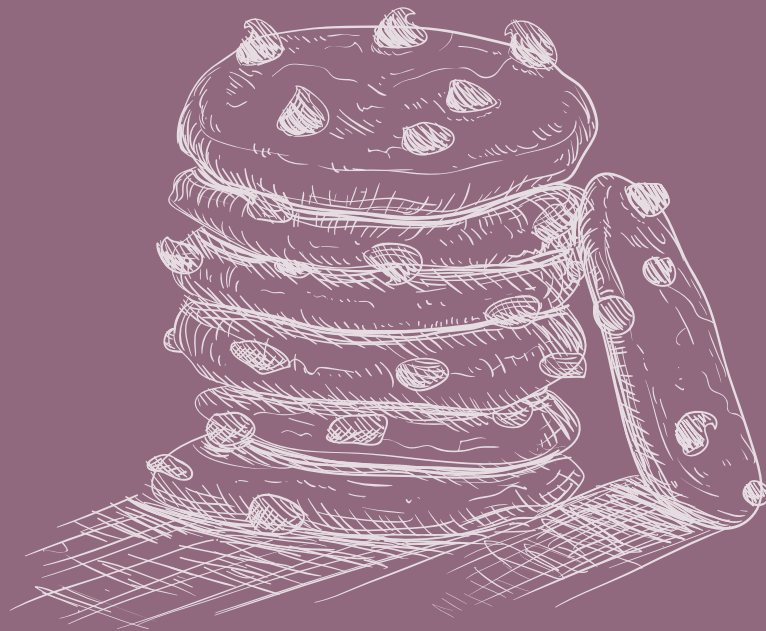
138
kcal

3g
Fett

6g
KH

22g
Eiweiß

Low Inflammation Code



Süßes



Pudding mit Beerenparfait



Pudding mit Beerenparfait

 Grüne Liste

 2 Portionen

Zutaten

Zubereitung



Nährwerte pro Portion

188
kcal

13g
Fett

13g
KH

5g
Eiweiß

Guten Appetit!



Low Inflammation Code