

MEIN HORMONFREUNDLICHER 1800 KCAL - WOCHENPLAN

Dieser Wochenplan unterstützt deine hormonelle Balance, Darmgesundheit und Energie – inspiriert aus meinem aktuellen E-Book „Natürlich leicht essen“.

Tag 1

Frühstück: Erdmandelporridge mit Heidelbeeren, Nussmus & Zimt

45 g Erdmandelmehl, 100 g Heidelbeeren, 100 ml Mandelmilch, 1 Banane, 1 TL Nussmus, ½ TL

Zimt – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: 1 Apfel + 20 g Walnüsse – ca. 150 kcal

Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Skyr & Nüssen

60 g Quinoa (gekocht), 100 g Skyr, 1 EL Nüsse, 100 g Obst nach Wahl, 1 TL Honig, Zimt – ca.

400 kcal

Snack Nachmittag: Matcha-Latte + 2 Energiebällchen (Haferflocken, Datteln, Nussmus) – ca.

150 kcal

Abendessen: Hähnchen mit Süßkartoffelstampf & Grünkohl

150 g Hähnchenbrust, 200 g Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, 50 g Grünkohl – ca. 650 kcal

Tag 2

Frühstück: Skyr-Bowl mit Beeren & Granola

200 g Skyr, 50 g Granola, 50 g Beeren, 1 TL Honig – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: Mandeln (25 g) + 1 Kiwi – ca. 150 kcal

Mittagessen: Linsensuppe mit Gemüse

100 g rote Linsen, 1 Karotte, 1 Stange Sellerie, ½ Zwiebel, 1 TL Öl – ca. 400 kcal

Snack Nachmittag: Goldene Milch (200 ml Pflanzenmilch, 1 TL

Kurkuma, 1 TL Honig) + 2

Proteinbällchen – ca. 150 kcal

Abendessen: Spinat-Walnuss-Pesto auf Vollkornnudeln

150 g Vollkornnudeln, 2 Handvoll Spinat, 30 g Walnüsse, 2 EL Olivenöl – ca. 650 kcal

Tag 3

Frühstück: Apfel-Zimt-Haferbrei

60 g Haferflocken, 200 ml Mandelmilch, 1 Apfel, 1 TL Zimt, 1 TL Honig – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: 1 Banane + 1 EL Erdnussmus – ca. 150 kcal

Mittagessen: Kichererbsen-Salat mit Sesam-Dressing

150 g Kichererbsen, 100 g Gemüse, 1 TL Sesamöl, Zitronensaft – ca. 400 kcal

Snack Nachmittag: Matcha + Körner-Happen – ca. 150

kcal **Abendessen:** Ofengemüse mit Lachsfilet

200 g Gemüse (z. B. Süßkartoffel, Zucchini, Rote Bete), 150 g Lachs, 1 EL Olivenöl – ca. 650 kcal

Tag 4

Frühstück: Erdmandelporridge mit Heidelbeeren, Nussmus & Zimt

45 g Erdmandelmehl, 100 g Heidelbeeren, 100 ml Mandelmilch, 1

Banane, 1 TL Nussmus, ½ TL

Zimt – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: 1 Apfel + 20 g Walnüsse – ca. 150 kcal

Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Skyr & Nüssen

60 g Quinoa (gekocht), 100 g Skyr, 1 EL Nüsse, 100 g Obst nach Wahl, 1

TL Honig, Zimt – ca.

400 kcal

Snack Nachmittag: Matcha-Latte + 2 Energiebällchen (Haferflocken,

Datteln, Nussmus) – ca.

150 kcal

Abendessen: Hähnchen mit Süßkartoffelstampf & Grünkohl

150 g Hähnchenbrust, 200 g Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, 50 g Grünkohl

– ca. 650 kcal

Tag 5

Frühstück: Skyr-Bowl mit Beeren & Granola

200 g Skyr, 50 g Granola, 50 g Beeren, 1 TL Honig – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: Mandeln (25 g) + 1 Kiwi – ca. 150 kcal

Mittagessen: Linsensuppe mit Gemüse

100 g rote Linsen, 1 Karotte, 1 Stange Sellerie, ½ Zwiebel, 1 TL Öl – ca.

400 kcal

Snack Nachmittag: Goldene Milch (200 ml Pflanzenmilch, 1 TL

Kurkuma, 1 TL Honig) + 2

Proteinbällchen – ca. 150 kcal

Abendessen: Spinat-Walnuss-Pesto auf Vollkornnudeln

150 g Vollkornnudeln, 2 Handvoll Spinat, 30 g Walnüsse, 2 EL Olivenöl –

ca. 650 kcal

Tag 6

Frühstück: Apfel-Zimt-Haferbrei

60 g Haferflocken, 200 ml Mandelmilch, 1 Apfel, 1 TL Zimt, 1 TL Honig – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: 1 Banane + 1 EL Erdnussmus – ca. 150 kcal

Mittagessen: Kichererbsen-Salat mit Sesam-Dressing

150 g Kichererbsen, 100 g Gemüse, 1 TL Sesamöl, Zitronensaft – ca. 400 kcal

150 g Kichererbsen, 100 g Gemüse, 1 TL Sesamöl, Zitronensaft – ca. 400 kcal

Snack Nachmittag: Matcha + Körner-Happen – ca. 150 kcal

Abendessen: Ofengemüse mit Lachsfilet

200 g Gemüse (z. B. Süßkartoffel, Zucchini, Rote Bete), 150 g Lachs, 1 EL Olivenöl – ca. 650 kcal

Tag 7

Frühstück: Erdmandelporridge mit Heidelbeeren, Nussmus & Zimt

45 g Erdmandelmehl, 100 g Heidelbeeren, 100 ml Mandelmilch, 1 Banane, 1 TL Nussmus, ½ TL Zimt – ca. 450 kcal

Snack Vormittag: 1 Apfel + 20 g Walnüsse – ca. 150 kcal

Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Skyr & Nüssen

60 g Quinoa (gekocht), 100 g Skyr, 1 EL Nüsse, 100 g Obst nach Wahl, 1 TL Honig, Zimt – ca. 400 kcal

Snack Nachmittag: Matcha-Latte + 2 Energiebällchen (Haferflocken, Datteln, Nussmus) – ca. 150 kcal

Abendessen: Hähnchen mit Süßkartoffelstampf & Grünkohl

150 g Hähnchenbrust, 200 g Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, 50 g Grünkohl – ca. 650 kcal

■ Tipp: Wiederholungen fördern hormonelle Stabilität und erleichtern Meal-Prep im Alltag.

Möchtest du noch mehr Inspiration für deine Ernährung ?

Die vollständigen Rezepte und viele weitere findest du in meinem E-Book „Natürlich leicht essen“ mit 50+ Rezepten rund um hormonelle Balance

Entdecke meine weiteren E-Books auf

👉 www.jennifer-kuerzinger.de/e-books-downloads

Dort findest du weitere Begleiter auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, Balance und Leichtigkeit - abgestimmt auf deine individuellen Bedürfnisse.

Lass dich inspirieren und starte deine persönliche Ernährungsreise für mehr Energie, Balance & Lebensfreude.

🏠 Irlinger Weg 2
93102 Pfatter, Bayern



☎ Tel.: 0151 / 56142733
✉ E-Mail: beratung@jennifer-kuerzinger.de
🌐 Website: www.jennifer-kuerzinger.de
(Beratung online und in Präsenz)
📷 [@die_hormonkueche](https://www.instagram.com/die_hormonkueche)

Jennifer Kürzinger

DEINE
ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN
FÜR FRAUENGESUNDHEIT



- Bachelor Ernährungstherapie an der HS Anhalt
- Zertifizierte Ernährungsberaterin DGE
- Schwerpunkte
 - Endometriose / PCOS
 - Hormonelle Dysbalance
 - Unverträglichkeiten und Reizdarm
 - Kinderernährung

 Irlinger Weg 2
93102 Pfatter, Bayern



 Tel.: 0151 / 56142733
 E-Mail: beratung@jennifer-kuerzinger.de
 Website: www.jennifer-kuerzinger.de
(Beratung online und in Präsenz)
 [@die_hormonkueche](https://www.instagram.com/die_hormonkueche)