

Hashimoto Power Küche: 250+  
glutenfreie Rezepte & 30-Tage-Plan  
für mehr Energie und Wohlbefinden

Das große Kochbuch für ein  
hormonfreundliches Leben mit  
Nährwertangaben & saisonalen Tipps,  
Einkaufslisten



**HASHIMOTO**



# HASHIMOTO VERSTEHEN & MIT ERNÄHRUNG GEZIELT BEEINFLUSSEN

## FRÜHSTÜCK & SMOOTHIES

### 1–10: Smoothies & Bowls

1. Beeren-Smoothie mit Mandelmilch – Himbeeren, Blaubeeren, Banane, Mandelmilch.
2. Grüner Detox-Smoothie – Spinat, Gurke, Apfel, Zitronensaft.
3. Kurkuma-Mango-Smoothie – Mango, Kurkuma, Ingwer, Kokosmilch.
4. Beeren-Açaí-Bowl – Açaí-Pulver, Beerenmix, Mandelmus, Kokosraspeln.
5. Schoko-Bananen-Smoothie – Banane, Kakaopulver, Mandelmilch, Chiasamen.
6. Avocado-Kiwi-Smoothie – Avocado, Kiwi, Apfel, Zitronensaft.
7. Spirulina-Energie-Smoothie – Spirulina, Ananas, Banane, Kokoswasser.
8. Protein-Beeren-Bowl – TK-Beeren, Proteinpulver (pflanzlich), Mandelmus.
9. Apfel-Zimt-Smoothie – Apfel, Zimt, Mandelmilch, Vanille.
10. Karotte-Ingwer-Bowl – Karotte, Ingwer, Mango, Joghurt (laktosefrei).

11.11–20: Porridge & Breie

12. Hirseporridge mit Himbeeren
13. Kokosmilchreis mit Zimt
14. Quinoa-Frühstücksbrei mit Birnen
15. Apfel-Nuss-Hirsebrei
16. Buchweizen-Porridge mit Kakao
17. Zimt-Vanille-Reisbrei
18. Porridge mit Blaubeeren & Mandeln
19. Goldene Kurkuma-Porridge
20. Apfel-Ingwer-Haferflocken (glutenfrei)
21. Knetbrotkuchen-Porridge mit Walnüssen

Porridge-Rezepte: ca. 250 kcal | 6 g Eiweiß | 7 g Fett | 35 g KH

### 21–30: Eiergerichte & Protein-Frühstücke

1. Eiersalat mit Avocado auf Salatbett
  2. Rührei mit Spinat & Tomaten
  3. Shakshuka (Eier in Tomatensoße)
  4. Gekochte Eier mit Kräuterquark (laktosefrei)
  5. Eier-Muffins mit Gemüse
  6. Omelette mit Zucchini & Paprika
  7. Spiegelei mit Avocado und Räucherlachs
  8. Kräuter-Omelette mit Pilzen
  9. Protein-Pfannkuchen (Mandelmehl)
  10. Baked Eggs mit Süßkartoffelchips (Ø 220 kcal | 15 g Eiweiß | 15 g Fett | 5 g KH)
- ### 31–40: Brot & Aufstriche (glutenfrei)
1. Glutenfreies Chia-Leinsamen-Brot
  2. Mandelmehl-Brötchen
  3. Süßkartoffel-Toasts mit Avocado
  4. Eiweißbrot mit Sonnenblumenkernen
  5. Kokosmehl-Waffeln (herzhaft)
  6. Auberginen-Scheiben mit Hummus
  7. Zucchini-Brot mit Kräutern
  8. Kichererbsen-Cracker mit Guacamole
  9. Leinsamen-Knäckebrot
  10. Süßkartoffel-Pancakes (ohne Zucker) (Ø 190 kcal | 6 g Eiweiß | 8 g Fett | 20 g KH)



# Inhaltsverzeichnis



## FRÜHSTÜCK & SMOOTHIES

41–50: Leichte & schnelle Ideen

1. Kokosjoghurt mit Beeren & Mandeln
2. Griechischer Joghurt (laktosefrei) mit Nüssen
3. Chia-Pudding mit Mandelmus
4. Kürbiskern-Müsli (glutenfrei)
5. Fruchtiger Quark mit Leinsamen
6. Avocado-Tomaten-Salat
7. Banane mit Mandelbutter & Zimt
8. Kokos-Cashew-Riegel (selbstgemacht)
9. Gemüsesticks mit Tahini-Dip
10. Apfel-Carpaccio mit Nuss-Topping  
(Ø 150–200 kcal je Portion)

## 50 HASHIMOTO-SNACKS &

## ZWISCHENMAHLZEITEN

1. Avocado-Ei-Snack
2. Mini-Gemüse-Frittata
3. Zucchini-Röllchen mit Hummus
4. Gurken-Sandwich mit Avocado
5. Süßkartoffelchips aus dem Ofen
6. Gefüllte Champignons
7. Mini-Lachsrollen
8. Zucchini-Pizza-Häppchen
9. Gurken-Häppchen mit Hühnerbrust
10. Blumenkohl-Bällchen

Energyballs & süße Snacks

1. Dattel-Kokos-Energyballs
  2. Mandel-Kakao-Balls
  3. Aprikosen-Nuss-Energyballs
  4. Sesam-Feigen-Balls
  5. Pistazie-Matcha-Energyballs
  6. Erdnuss-Crunch-Balls
  7. Kakao-Kokos-Balls
  8. Cranberry-Walnuss-Energyballs
  9. Kokos-Mandel-Pralinen
  10. Mohn-Orange-Balls
- Nussriegel & schnelle Sattmacher
1. Mandel-Honig-Riegel
  2. Sesam-Nuss-Riegel
  3. Erdnuss-Schoko-Riegel (zuckerfrei)
  4. Kokos-Cashew-Riegel
  5. Pistazien-Aprikosen-Riegel
  6. Nuss-Mix-Riegel
  7. Dattel-Nuss-Riegel
  8. Kürbiskern-Schoko-Bites
  9. Mandel-Zimt-Knusperriegel
  10. Sonnenblumen-Cashew-Bites

### Mini-Salate & Dips

1. Tomaten-Avocado-Salat
2. Gurken-Minz-Salat
3. Avocado-Dip (Guacamole)



# Inhaltsverzeichnis

## 30 SUPPEN & EINTÖPFE

1. Kürbis-Ingwer-Suppe
2. Rote-Linsen-Curry (Eintopf)
3. Detox-Gemüsesuppe
4. Brokkoli-Kokos-Suppe
5. Blumenkohl-Cashew-Suppe
6. Tomaten-Paprika-Cremesuppe
7. Zucchini-Basilikum-Suppe
8. Süßkartoffel-Kokos-Suppe
9. Möhren-Orangen-Suppe
10. Fenchel-Apfel-Suppe
11. Erbsen-Minze-Suppe
12. Lauch-Kartoffel-Suppe (ohne Sahne, laktosefrei)
13. Pastinaken-Ingwer-Suppe
14. Brokkoli-Spinat-Suppe
15. Petersilienwurzel-Kokos-Suppe
16. Kichererbsen-Kokos-Eintopf
17. Quinoa-Gemüse-Eintopf
18. Linsen-Spinat-Suppe
19. Tomaten-Kürbis-Suppe
20. Sellerie-Brokkoli-Suppe
21. Paprika-Cashew-Suppe
22. Kohlrabi-Kräuter-Suppe
23. Karfiol-Kurkuma-Suppe
24. Champignon-Kokos-Suppe
25. Rote-Bete-Apfel-Suppe
26. Bohneneintopf mediterran
27. Gemüse-Miso-Suppe (glutenfrei)
28. Lauch-Brokkoli-Suppe
29. Curry-Kokos-Suppe mit Gemüse
30. Zucchini-Mandel-Cremesuppe

## 50 HASHIMOTO- HAUPTGERICHTE

1. Hähnchenbrust mit Ofengemüse
2. Lachsfilet mit Kräuterkruste
3. Zucchini-Lasagne (ohne Nudeln)
4. Quinoa-Gemüsepfanne
5. Hähnchen-Curry mit Kokosmilch
6. Gebratene Forelle mit Zitronensauce
7. Gefüllte Paprika mit Gemüse-Quinoa
8. Lachs mit Brokkoli & Süßkartoffelstampf
9. Gemüsepfanne mit Tofu (vegan)
10. Hähnchen mit Zucchini-Nudeln & Pesto
11. Zitronen-Knoblauch-Hähnchen mit Spargel
12. Thunfisch-Steak mit Ofengemüse
13. Puten-Gemüse-Wok
14. Kabeljaufilet mit Paprika-Zitronensauce
15. Lammkoteletts mit Rosmarin-Gemüse
16. Mediterraner Hähnchenauflauf
17. Garnelen-Pfanne mit Zucchini und Knoblauch
18. Linsen-Curry mit Spinat (vegan)
19. Putenstreifen in Kokos-Limetzensauce
20. Gemüse-Quinoa-Bowl mit Avocado
21. Gemüse-Kokos-Curry mit Blumenkohlreis (vegan)
22. Mediterrane Hirse-Gemüse-Pfanne
23. Kichererbsen-Spinat-Eintopf (vegan)
24. Amaranth-Gemüse-Auflauf
25. Linsen-Bolognese mit Zucchini-Nudeln
26. Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne
27. Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry
28. Auberginen-Tomaten-Pfanne (vegan)
29. Kürbis-Kokos-Eintopf
30. Gemüse-Reis-Pfanne mit Cashews
31. Zitronen-Dill-Lachs mit Gurkensalat
32. Putenstreifen mit Brokkoli und Mandelblättchen
33. Garnelen mit Knoblauch-Zucchini-Spaghetti
34. Hirse-Risotto mit Pilzen & Spinat
35. Amaranth-Chili
36. Putenmedaillons mit Zucchini-Möhren-Pfanne
37. Tempeh-Süßkartoffel-Pfanne mit Spinat
38. Wildreis-Pilzpfanne mit Spinat und Tempeh
39. Lupinen-Pasta mit cremiger Pilzsoße
40. Ofenkabeljau mit Karotten-Ingwer-Gemüse
41. Hähnchen-Paprika-Spieße
42. Zitronen-Kräuter-Hähnchen auf Spinatbett
43. Gebratene Makrele mit Fenchel-Orangen-Salat
44. Zucchini-Kokos-Curry mit Garnelen
45. Puten-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma
46. Gedünsteter Heilbutt mit Kräuteröl
47. Low-Carb Blumenkohl-"Risotto" mit Pilzen
48. Hähnchenbrust mit Kürbis-Spinat-Pfanne
49. Sesam-Garnelen mit Brokkoli und Pak Choi
50. Vegane -Bowl mit Hirse



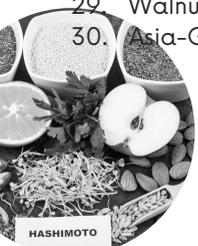
# Inhaltsverzeichnis

## 30 HASHIMOTO-BEILAGEN & SAUCEN

1. Blumenkohlreis mit Kräutern
2. Ofen-Süßkartoffelwürfel
3. Zucchini-Spaghetti mit Knoblauchöl
4. Kurkuma-Reis (entzündungshemmend)
5. Karotten-Zucchini-Rösti
6. Brokkoli-Mandel-Salat
7. Fenchel-Orangen-Salat
8. Ofenkürbis mit Rosmarin
9. Petersilienwurzel-Püree
10. Mandel-Basilikum-Pesto (vegan)
11. Ofenrosenkohl mit Sesam
12. Zucchini-Karotten-Püree
13. Gurken-Dill-Salat
14. Quinoa-Brokkoli-Beilage
15. Lauchgemüse mit Mandelmus
16. Fenchel-Apfel-Salat
17. Avocado-Dip mit Limette
18. Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen
19. Tomaten-Oliven-Salsa
20. Kokos-Curry-Sauce
21. Gebratene grüne Bohnen mit Knoblauch
22. Kürbis-Petersilien-Püree
23. Paprika-Auberginen-Antipasti
24. Gurken-Minze-Raita (laktosefrei)
25. Tomaten-Paprika-Dip
26. Spinat-Kokos-Beilage
27. Karotten-Ingwer-Püree
28. Bunter Rote-Bete-Feldsalat
29. Walnuss-Kräuter-Pesto
30. Asia-Gemüse mit Sesamöl

## 30 HASHIMOTO- DESSERTS & SÜSSPEISEN

1. Kokos-Chia-Pudding
2. Mandel-Quark-Creme (laktosefrei)
3. Himbeer-Kokos-Joghurt
4. Avocado-Schoko-Mousse
5. Kokos-Erdbeer-Smoothie-Bowl
6. Hirse-Kokos-Brei mit Beeren
7. Vanille-Chia-Pudding mit Mango
8. Apfel-Zimt-Crumble (ohne Mehl)
9. Joghurt-Beeren-Parfait
10. Kokos-Mandel-Panna-Cotta (vegan)
11. Bananen-Schoko-Nicecream
12. Vanille-Amaranth-Dessert
13. Hirse-Vanillepudding
14. Mandel-Zimt-Birnen
15. Kokos-Mango-Traum
16. Gebackene Bananen mit Zimt
17. Mandel-Cashew-Energy-Cookies (ohne Mehl)
18. Schoko-Avocado-Creme mit Beeren
19. Kokos-Kardamom-Kugeln
20. Kokos-Himbeer-Tarte (No-Bake)
21. Bananen-Kokos-Muffins (glutenfrei)
22. Mango-Kokos-Sorbet
23. Schoko-Kürbis-Pudding
24. Kokos-Zimt-Porridge
25. Erdbeer-Chia-Crème
26. Kokos-Limetten-Crème
27. Mandel-Himbeer-Mousse
28. Veganes Bananen-Eis
29. Kokos-Mohn-Dessert



# Hashimoto verstehen & mit Ernährung gezielt beeinflussen

## Was ist Hashimoto-Thyreoiditis?

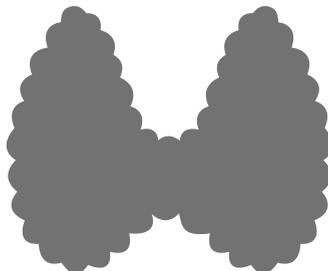
Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen weltweit. Dabei richtet sich das Immunsystem fälschlicherweise gegen die eigene Schilddrüse. Das Schilddrüsengewebe wird schrittweise zerstört, was zu einer Unterfunktion (Hypothyreose) führt. Die Schilddrüse, ein schmetterlingsförmiges Organ am Hals



Produktion lebenswichtiger Hormone verantwortlich, die unseren Stoffwechsel, Energiehaushalt, die Verdauung und sogar die Stimmung regulieren.

Erste Symptome sind oft unspezifisch – Müdigkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall oder Stimmungsschwankungen werden häufig auf Stress oder das Alter geschoben. Mit fortschreitender Erkrankung werden die Beschwerden jedoch deutlicher und beeinträchtigen den Alltag massiv.

Die gute Nachricht: Mit einer gezielten Ernährung und einem bewussten Lebensstil kannst du den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und deine Lebensqualität erheblich verbessern.



## Wie Ernährung den Verlauf beeinflusst

Eine anti-entzündliche, nährstoffreiche Ernährung kann Entzündungsprozesse im Körper beruhigen, das Immunsystem unterstützen und Mangelzustände verhindern, die bei Hashimoto oft vorkommen.

Viele Betroffene berichten von mehr Energie, weniger Verdauungsproblemen und einem stabileren Gewicht, wenn sie bestimmte Lebensmittel meiden und andere gezielt einbauen.

### Warum ist Ernährung so wichtig?

Die Schilddrüse benötigt bestimmte Nährstoffe wie Jod, Selen und Zink, um Hormone zu produzieren.

Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Zucker, Gluten und stark verarbeitete Fette können das Immunsystem weiter anheizen.

Ein stabiler Blutzuckerspiegel hilft, Energieeinbrüche und Stimmungsschwankungen zu vermeiden.

**Tipp:** Schon kleine Veränderungen, wie das Ersetzen von Weißmehlprodukten durch glutenfreie Alternativen oder der Verzicht auf Industriezucker, können spürbare Effekte haben.

### Hashimoto-Symptome verstehen und lindern

Hashimoto kann viele Bereiche des Körpers beeinflussen.

#### Häufige Beschwerden sind:

- Erschöpfung & „Brain Fog“ – die Konzentration fällt schwer, man fühlt sich benebelt.
- Gewichtszunahme – selbst bei unverändertem Essverhalten.
- Haarausfall & trockene Haut – ein Zeichen für Hormonmangel.
- Gelenk- & Muskelschmerzen – durch Entzündungsprozesse.
- Verdauungsprobleme – Blähungen, Verstopfung oder Reizdarmsymptome.
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen.

Eine Hashimoto-freundliche Ernährung kann diese Symptome lindern, indem sie Entzündungen reduziert, Nährstoffdepots auffüllt und den Stoffwechsel stabilisiert.

# Grundprinzipien der Hashimoto-Ernährung

1. Entzündungshemmend essen – Gemüse, Beeren, Omega-3-reicher Fisch, Olivenöl und Nüsse sollten täglich auf deinem Teller landen.
2. Glutenfrei und zuckerarm – Gluten kann bei vielen Betroffenen das Immunsystem triggern, während Zucker Entzündungen fördert.
3. Natürliche Lebensmittel bevorzugen – Setze auf frische Zutaten, statt auf Fertigprodukte mit Zusatzstoffen.
4. Komplexe Kohlenhydrate und Proteine – Hirse, Quinoa, Linsen oder Eier sorgen für ein stabiles Energieniveau.
5. Individuelle Unverträglichkeiten beachten – z. B. Laktose oder Soja, die bei manchen problematisch sind.
6. Ausreichend trinken – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee pro Tag.

## Lebensmittel: Was tut gut, was solltest du meiden?

Besonders empfehlenswert:

- Gemüse & Salate: Brokkoli, Zucchini, Spinat, Kürbis, Karotten
- Proteine: Fisch (Lachs, Forelle), Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte (sofern verträglich)
- Glutenfreie Getreide: Quinoa, Hirse, Buchweizen, Reis
- Gesunde Fette: Olivenöl, Kokosöl, Avocado, Mandeln, Walnüsse
- Obst: Beeren, Äpfel, Birnen – alles in moderaten Mengen

Lieber vermeiden:

- Glutenthaltiges Getreide: Weizen, Roggen, Gerste
- Industriezucker & Süßigkeiten
- Stark verarbeitete Lebensmittel (Fertigpizza, Chips, Fertigsaucen)
- Transfette & minderwertige Öle
- Soja (kann die Hormonproduktion beeinflussen)
- Übermäßiger Alkohol & Koffein

# Nährstoffe, die dein Körper jetzt braucht

- Selen – unterstützt die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen (z. B. in Paranüssen, Lachs, Eiern).
- Zink – wichtig für das Immunsystem (Kürbiskerne, Rindfleisch, Kichererbsen).
- Vitamin D – oft bei Hashimoto im Mangel, daher Sonneneinstrahlung und ggf. Supplemente prüfen.
- Eisen – bei Schilddrüsenunterfunktion häufig zu niedrig (rotes Fleisch, Linsen, Spinat).
- Omega-3-Fettsäuren – entzündungshemmend (fetter Fisch, Leinsamen, Walnüsse).
- B-Vitamine – besonders B12 und Folsäure (Eier, Fleisch, glutenfreie Vollkornprodukte).

## Küchenausstattung & Einkaufsliste

Praktische Helfer in der Küche:

- Hochleistungsmixer (Smoothies, Suppen, Saucen)
- Dampfgarer oder Dämpfeinsatz (schont Vitamine)
- Antihaft-Pfanne und hochwertige Messer
- Meal-Prep-Boxen zum Vorbereiten gesunder Mahlzeiten
- Küchenmaschine oder Multischneider für Gemüse

## Basis-Einkaufsliste:

- Gemüse: Brokkoli, Kürbis, Karotten, Spinat, Zucchini
- Obst: Beeren, Äpfel, Birnen
- Proteine: Eier, Huhn, Fisch, Quinoa
- Fette: Olivenöl, Avocado, Mandeln, Chiasamen
- Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kräuter
- Glutenfreie Alternativen: Kokosmehl, Hirse, Buchweizen
- Pflanzliche Milch: Mandel- oder Kokosmilch

# 30-TAGE-HASHIMOTO-ERNÄHRUNGSPLAN

Tag	Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abendessen
1	Hirse-Kokos-Brei mit Beeren	Walnüsse & Blaubeeren	Hähnchenbrust mit Ofengemüse	Kokos-Chia-Pudding	Kürbis-Ingwer-Suppe
2	Kokos-Joghurt mit Himbeeren & Mandelmus	Apfel mit Mandelmus	Lachsfilet mit Kräuterkruste & Brokkoli	Mandel-Dattel-Ball	Zucchini-Mandel-Cremesuppe
3	Avocado-Schoko-Mousse + Banane	Kokoswasser & Cashews	Quinoa-Gemüsepfanne mit Kurkuma	Erdbeer-Chia-Creme	<b>Rote-Linsen-Curry-Suppe</b>
4	Mandel-Quark-Creme mit Beeren	Ei & Gurkensticks	Gefüllte Paprika mit Quinoa	Himbeer-Kokos-Joghurt	<b>Blumenkohl-Cashew-Suppe</b>
5	Kokos-Beeren-Smoothie	Birne & Mandeln	<b>Hähnchen-Curry mit Kokosmilch</b>	Apfel-Zimt-Crumble	Gemüse-Miso-Suppe

Tag	Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abendessen
6	Vanille-Chia-Pudding mit Mango	Kürbiskerne	Zucchini-Lasagne	Joghurt-Bee ren-Parfait	<b>Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne</b>
7	Kokos-Zimt-Porridge	Avocado mit Zitrone	Lachs mit Brokkoli & Süßkartoffel stampf	Mango-Kokos-Traum	<b>Paprika-Cashew-Suppe</b>
8	Kokos-Chia-Pudding	Walnüsse & Beeren	Amaranth-Chili mit Avocado	Mandel-Dattel-Ball	Tomaten-Paprika-Dip mit Gemüse
9	Mandel-Quark-Creme	Gurkensalat	Wildreis-Pilz-Pfanne mit Tempeh	Kokos-Limetten-Creme	<b>Süßkartoffel-Kokos-Suppe</b>
10	Avocado-Schoko-Mousse	Kokoswasser & Mandeln	Lupinen-Pasta mit Pilzsoße	Apfel-Zimt-Crumble	<b>Zucchini-Spaghetti mit Knoblauchöl</b>

Tag	Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abendessen
15	Hirse-Vanillepudding mit Beeren	10 Mandeln & ½ Banane	Hähnchen mit Zucchini-Nudeln &	Erdbeer-Chia-Creme	Kürbis-Ingwer-Suppe
16	Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl	Handvoll Cashews	Amaranth-Gemüse-Auflauf	Mandel-Dattel-Balls	Tomaten-Paprika-Cremesuppe
17	Mandel-Quark-Creme mit Himbeeren	1 Birne	Lachsfilet mit Kräuterkruste	Mango-Kokos-Traum	Rote-Linsen-Curry
18	Kokos-Zimt-Porridge	1 Avocado mit Zitronensaft	Quinoa-Gemüsepfanne	Himbeer-Kokos-Joghurt	Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne
19	Vanille-Chia-Pudding mit Mango	Kürbiskerne	Zucchini-Lasagne	Joghurt-Beeren-Parfait	Gemüse-Miso-Suppe
20	Kokos-Hirse-Brei mit Erdbeeren	Apfel + 1 TL Mandelmus	Garnelen-Pfanne mit Knoblauch	Apfel-Zimt-Crumble	Blumenkohl-Cashew-Suppe
21	Schoko-Bananen-Smoothie	1 Handvoll Walnüsse	Wildreis-Pilzpfanne mit Spinat & Tempeh	Mandel-Zimt-Birnen	Tomaten-Oliven-Salsa mit Gemüse

Tag	Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abendessen
22	Hirse-Kokos-Brei mit Beeren	Cashews & Blaubeeren	Hähnchen-Curry mit Kokosmilch	Kokos-Chia-Pudding	Zucchini-Mandel-Cremesuppe
23	Mango-Kokos-Smoothie-Bowl	Kürbiskerne	Quinoa-Spinat-Pfanne mit Walnüssen	Avocado-Schoko-Mousse	Rote-Bete-Suppe
24	Mandel-Quark-Creme mit Beeren	Apfel mit Mandelmus	Lachs mit Brokkoli & Süßkartoffel stampf	Himbeer-Kokos-Joghurt	Kürbis-Kokos-Eintopf
25	Avocado-Schoko-Mousse	Handvoll Mandeln	Amaranth-Chili mit Paprika	Erdbeer-Chia-Creme	Paprika-Cashew-Suppe
26	Kokos-Zimt-Porridge	1 Birne	Zucchini-Lasagne	Joghurt-Beeren-Parfait	Gemüse-Tofu-Bowl
27	Beeren-Smoothie mit Mandelmilch	10 Walnüsse	<b>Lammkoteletts mit Rosmarin-Gemüse</b>	Apfel-Zimt-Crumble	Sellerie-Brokkoli-Suppe
28	Kokos-Hirse-Brei mit Mango	Handvoll Cashews	Gefüllte Paprika mit Gemüse-Quinoa	Mandel-Dattel-Balls	Blumenkohlr eis mit Kräutern

## **Tage 29–30 (Woche 5 Übergang)**

### **Tag 29:**

Frühstück: Vanille-Chia-Pudding mit Himbeeren

Snack: ½ Avocado & Kürbiskerne

Mittag: Zucchini-Gemüse-Pfanne mit Garnelen

Snack: Mango-Kokos-Traum

Abendessen: Rote-Linsen-Curry-Suppe

### **Tag 30:**

Frühstück: Kokos-Joghurt mit Erdbeeren & Mandelmus

Snack: Apfel mit 1 TL Erdnussmus

Mittag: Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Snack: Schoko-Bananen-Smoothie

Abendessen: Kürbis-Ingwer-Suppe

# Tipps zur Umsetzung im Alltag

## 1. Meal Prep & Planung

Wochenplanung: Drucke den Wochenplan aus und plane, wann du einkaufst und vorkochst.

Meal Prep für 2–3 Tage: Koche größere Portionen Suppen, Currys oder Quinoa/Hirse, die du im Kühlschrank (3 Tage) oder Tiefkühler lagern kannst.

Snacks vorbereiten: Energy Balls, Nüsse oder Chia-Pudding können für mehrere Tage vorbereitet werden.

## 2. Einkaufslisten nutzen

Nutze die Wochen-Einkaufslisten, um gezielt einzukaufen.

Kaufe saisonale Lebensmittel – frisches Gemüse und Obst ist günstiger und nährstoffreicher.

Basics immer vorrätig haben: Olivenöl, Kokosmilch, Quinoa, Hirse, Gewürze, Nüsse.

## 3. Zeit sparen beim Kochen

Gemüse vorschneiden und in Boxen lagern.

Gefrorene Beeren oder Gemüse (z. B. Spinat, Brokkoli) nutzen – sind oft vitaminreicher als alte Lagerware.

Einfaches Batch-Cooking: Einmal kochen, 2–3 Varianten daraus machen (z. B. Quinoa-Salat, Bowl, Gemüsepfanne).

## 4. Stress vermeiden

Nimm dir nicht zu viel vor – Hashimoto-Betroffene reagieren sensibel auf Stress.

Einfach kochen: Rezepte mit max. 20–30 Minuten Kochzeit bevorzugen.

Plane 1–2 Tage pro Woche als Reste-Tage – keine neue Rezepte, sondern aufwärmen.

## 5. Ernährung strukturieren

Drei Hauptmahlzeiten + 1–2 Snacks (regelmäßige Essenszeiten stabilisieren den Blutzucker).

Proteine zu jeder Mahlzeit: Unterstützen Muskelaufbau und Sättigung (z. B. Fisch, Eier, pflanzliches Protein).

Gesunde Fette: Avocado, Nüsse, Kokosöl oder Olivenöl täglich nutzen.

## 6. Praktische Küchenhelfer

Mixer oder Pürierstab: Für Smoothies, Suppen, Dips.

Gläser & Boxen: Für Meal Prep & Snacks zum Mitnehmen.

Reiskocher oder Multikocher: Spart Zeit für Quinoa, Hirse, Reis.

## 7. Stressfreie Umsetzung

Starte mit 5 Lieblingsrezepten, die du öfter variiert.

Füge wöchentlich 1–2 neue Gerichte hinzu, damit es nicht langweilig wird.

Flexibel bleiben: Hast du keine Zucchini? Nimm Brokkoli oder Karotten.

## 8. Routinen aufbauen

Sonntag = Koch- und Planungstag: Plane 3–4 Gerichte für die Woche, koche Suppen oder Bowls vor.

Snack-Boxen vorbereiten: Kleine Dosen mit Nüssen, Obst oder Energy Balls griffbereit machen.

Morgens kurz planen: 2–3 Minuten überlegen, was es an dem Tag gibt.

## 9. Flüssigkeit & Getränke

2–2,5 Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag.

Grüner Tee, Kurkuma-Latte oder Ingwertee unterstützen

Entzündungshemmung.

Kaffee nur in Maßen und nicht direkt nach Schilddrüsenhormon-Einnahme.

## 10. Geduld & Balance

Nicht dogmatisch sein: 80/20-Regel (80 % gesund, 20 % flexibel).

Höre auf deinen Körper – nicht jeder reagiert gleich auf alle Lebensmittel.

Langfristig umstellen: Der 30-Tage-Plan ist ein Einstieg, keine Crash-Diät.

# **50 HASHIMOTO- FRÜHSTÜCKSREZEPTE**



# 1. BEEREN-SMOOTHIE MIT MANDELMILCH



## ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 50 g Blaubeeren
- 1 kleine Banane (ca. 80 g)
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus (optional für mehr Cremigkeit)

## ZUBEREITUNG

- Beeren und Banane in einen Mixer geben.
- Mandelmilch und Mandelmus zufügen.
- Fein pürieren und kalt servieren.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: CA. 180 KCAL | 3 G EIWEISS | 4 G FETT | 28 G KH**



## 2. BEEREN-SMOOTHIE MIT MANDELMILCH

### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 50 g Blaubeeren
- 1 kleine Banane (ca. 80 g)
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus (optional für mehr Cremigkeit)

### ZUBEREITUNG

- Beeren und Banane in einen Mixer geben.
- Mandelmilch und Mandelmus zufügen.
- Fein pürieren und kalt servieren.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: CA. 180 KCAL | 3 G EIWEISS | 4 G FETT | 28 G KH**



## 3. KURKUMA-MANGO-SMOOTHIE

### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 150 g Mango (frisch oder TK)
- 1 TL Kurkumapulver (oder frischer Kurkuma, ca. 1 cm Stück)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 200 ml Kokosmilch (leicht, 20 % Fettanteil)
- 1 TL Limettensaft

### ZUBEREITUNG

- Mango, Kurkuma und Ingwer in den Mixer geben.
- Mit Kokosmilch und Limettensaft auffüllen.
- Alles fein pürieren und sofort genießen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: CA. 190 KCAL | 2 G EIWEISS | 6 G FETT | 29 G KH**



## 4. BEEREN-AÇAÍ-BOWL



### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- aten (für 1 Portion):
- 100 g TK-Beerenmix
- 1 Banane (ca. 80 g)
- 1 TL Açaí-Pulver
- 100 ml Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Kokosraspeln

### ZUBEREITUNG

- Beeren, Banane, Açaí-Pulver und Mandelmilch cremig pürieren.
- In eine Schüssel geben, mit Mandelmus und Kokosraspeln toppen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: CA. 180 KCAL | 3 G EIWEISS | 4 G FETT | 28 G KH**



## 5. SCHOKO-BANANEN-SMOOTHIE

### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 1 Banane (ca. 100 g)
- 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Ahornsirup (optional)

### ZUBEREITUNG

- Banane, Kakaopulver, Mandelmilch und Chiasamen in einen Mixer geben.
- Kurz stehen lassen, damit die Chiasamen leicht aufquellen.
- Noch einmal cremig mixen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: CA. 200 KCAL | 5 G EIWEISS | 6 G FETT | 32 G KH**



## 6. AVOCADO-KIWI-SMOOTHIE

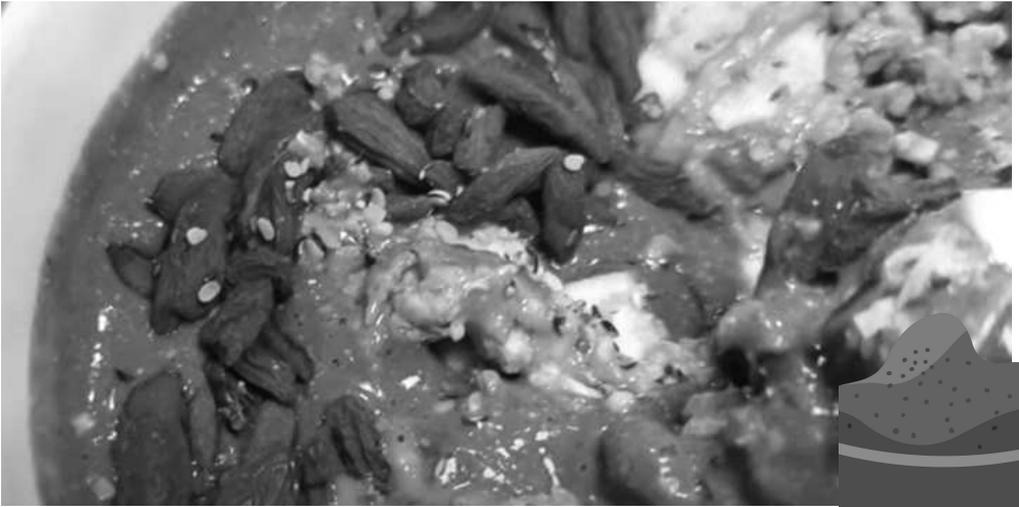
### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- ½ Avocado (ca. 60 g)
- 1 Kiwi
- 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
- Saft einer ½ Zitrone
- 150 ml Wasser oder Kokoswasser

### ZUBEREITUNG

- Apfel entkernen, Kiwi schälen.
- Alle Zutaten in den Mixer geben.
- Cremig pürieren und sofort servieren.

**NÄHRWERTE: CA. 210 KCAL | 3 G EIWISS | 10 G FETT | 22 G KH**



## 7. SPIRULINA-ENERGIE-SMOOTHIE

### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- ½ TL Spirulina-Pulver
- 80 g Ananas (frisch oder TK)
- ½ Banane (ca. 50 g)
- 200 ml Kokoswasser

### ZUBEREITUNG

- Ananas und Banane in den Mixer geben.
- Spirulina und Kokoswasser zugeben.
- Fein mixen, kalt genießen.

**NÄHRWERTE: CA. 180 KCAL | 4 G EIWEISS | 2 G FETT | 30 G KH**



## 8. PROTEIN-BEEREN-BOWL

### ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 100 g TK-Beerenmix
- 1 Banane (ca. 80 g)
- 20 g pflanzliches Proteinpulver (z. B. Erbsenprotein)
- 100 ml Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus

### ZUBEREITUNG

- Beeren, Banane und Proteinpulver mit Mandelmilch cremig pürieren.
- In eine Bowl geben, mit Mandelmus toppen.

**NÄHRWERTE: CA. 220 KCAL | 12 G EIWEISS | 7 G FETT | 23 G KH**