





6 Geleitwort

9 Vorwort

## 11 Die richtige Ernährung beim PCO-Syndrom

14 Warum Sie die Ernährung bei PCOS umstellen sollten

34 Gesund essen bei PCOS: die Basics

## 71 Die Rezepte

72 Frühstück

86 Kleine Gerichte und Snacks

102 Salate und Suppen

120 Zum Sattwerden

138 Backen und Süßes

## 151 PCOS verstehen

152 Was sich bei PCOS im Körper abspielt

171 Stichwortverzeichnis

173 Rezept- und Zutatenverzeichnis

### ➤ Extras

12 Mein perfekter Tag

20 Trotz PCOS zum Wunschkind:  
Was hilft, schwanger zu werden

32 Body, Food and Soul

60 Aktiv gegen PCOS mit Bewegung!

160 Wie Ihr Arzt das PCO-Syndrom  
behandelt