

10-Tage Eier-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Ernährung, die auf reife Frauen abgestimmt ist.

Der 10-Tage Eier-Diätplan ist perfekt für Frauen über 40, die ihre Gesundheit und Vitalität steigern möchten. Mit 30 proteinreichen Rezepten fördert dieser Plan nicht nur den Gewichtsverlust, sondern unterstützt auch das hormonelle Gleichgewicht. Entdecken Sie eine einfachere Möglichkeit, Ihren Körper zu nähren und sich fantastisch zu fühlen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,397	105g	76g	84g
Tag 2	1,399	104g	43g	98g
Tag 3	1,397	124g	59g	88g
Tag 4	1,397	111g	77g	78g
Tag 5	1,397	105g	78g	75g
Tag 6	1,477	103g	64g	103g
Tag 7	1,491	111g	100g	80g
Tag 8	1,491	114g	84g	86g
Tag 9	1,541	114g	89g	87g
Tag 10	1,541	116g	155g	53g
Ø	1,453	111g	83g	83g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Kichererbsen-Spinat-Ei-Auflauf

Auberginen-Eier-Pfannengericht

Mit Ei und Spinat gefüllte Portobello-Pilze

Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Leinsamen

Herzhafte Rühreier mit Gemüse-Medley

Kichererbsensalat mit Eiern

Eiersalat mit griechischem Joghurt

Mediterraner Eier-Tomaten-Salat

Gegrillte Gemüse- und Eier-Bowl

Gurken-Ei-Boote mit Avocado und Leinsamen

Käse-Brokkoli-Ei-Muffins

Würzige Eier-Blumenkohlreis-Schüssel

+ 18 weitere Rezepte im Inneren

Brauchst du einen Plan, der zu deinen Zielen passt? Reverse Health erstellt personalisierte Ernährungspläne basierend auf deinem Körper, deinen Vorlieben und deinem Lebensstil. [Jetzt starten auf reverse.health](#)



30 Rezepte

10-Tage-Ernährungsplan



1,453 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



111g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

83g K / 83g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Kichererbsen-Spinat-Ei-Auflauf

2. Eiersalat mit griechischem Joghurt

3. Auberginen-Eier-Pfannengericht

02 Tag 2

4. Mediterraner Eier-Tomaten-Salat

5. Mit Ei und Spinat gefüllte Portobello-Pilze

6. Gegrillte Gemüse- und Eier-Bowl

03 Tag 3

7. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Leinsamen

8. Gurken-Ei-Boote mit Avocado und Leinsamen

9. Herzhafte Rühreier mit Gemüse-Medley

04 Tag 4

10. Käse-Brokkoli-Ei-Muffins

11. Kichererbsensalat mit Eiern

12. Würzige Eier-Blumenkohlreis-Schüssel

05 Tag 5

13. Tofu-Rührei mit Paprika

14. Eier-Kichererbsensalat

15. Gefüllte Paprika mit Ei und Spinat

06 Tag 6

16. Herzhafter Spinat-Avocado-Ei-Salat

17. Proteinreicher Eiersalat mit Rucola und Walnüssen

18. Eier-Gemüse-Pfanne

07 Tag 7

19. Gekochte Eier mit Avocado-Salsa

20. Kokosöl-Spinat-Rührei mit Quinoa

21. Eier-Blumenkohl-Pfannengericht

08 Tag 8

22. Kurkuma-pochierte Eier mit Avocado

23. Nährende Knochenbrühe-Ei-Suppe mit Frühlingszwiebeln

24. Letzte Eierfeier mit sautiertem Grünkohl und Tomaten

09 Tag 9

25. Frühstücks-Wrap mit Ei und Spinat

26. Wöchentliche Protein-Power-Vorbereitung für hormonelles Gleichgewicht

27. Indisches gewürztes Eier-Curry

10 Tag 10

28. Angereicherter Haferbrei mit Eiern und Mandeln

29. Proteinreiche Meal Prep für Frauen über 40

30. Bunte gefüllte Paprika mit Quinoa und Eiern

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kichererbsen-Spinat-Ei-Auflauf	406 kcal
MITTAGESSEN	Eiersalat mit griechischem Joghurt	496 kcal
ABENDESSEN	Auberginen-Eier-Pfannengericht	495 kcal

Protein: 105g Kohlenhydrate: 76g Fette: 84g

1. Kichererbsen-Spinat-Ei-Auflauf

Dieser Ei-Auflauf mit Kichererbsen und Spinat ist eine nährstoffreiche Option für Frühstück oder leichtes Mittagessen. Er ist reich an Protein und Ballaststoffen und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht sowie die Verdauungsgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	39g
Fette	17g

Zutaten

Eier	560 g
Kichererbsen aus der Dose	595 g
Gefrorener Spinat	672 ml



Olivenöl	21 ml
Knoblauchpulver	7 g
Zwiebelpulver	7 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermische in einer Schüssel 560 g geschlagene Eier, 595 g abgetropfte Kichererbsen und 672 ml aufgetauten Spinat.
3. Würze mit 7 g Knoblauchpulver und 7 g Zwiebelpulver.
4. Fette eine Auflaufform mit 21 ml Olivenöl ein, gieße die Mischung hinein und backe sie 30 Minuten lang, bis sie fest ist.

2. Eiersalat mit griechischem Joghurt

Dieser cremige Eiersalat ersetzt traditionelle Mayonnaise durch griechischen Joghurt für zusätzliches Protein und Probiotika, die die Verdauungsgesundheit unterstützen. Reich an Protein und gesunden Fetten ist er ideal für hormonelles Gleichgewicht und Sättigung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	12g
Fette	37g



Zutaten

Hartgekochte Eier, gehackt	3.1 large
Griechischer Joghurt	93 ml
Dijon-Senf	7.8 ml
Sellerie, gewürfelt	93 ml
Frühlingszwiebel, geschnitten	46.5 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 3.1 gehackte hartgekochte Eier, 93 ml griechischen Joghurt und 7.8 ml Dijon-Senf.
2. Füge 93 ml gewürfelten Sellerie und 46.5 ml geschnittene Frühlingszwiebel hinzu.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und vermische alles gut.

3. Auberginen-Eier-Pfannengericht

Ein gesundes Pfannengericht mit Auberginen und Eiern, das eine einzigartige Kombination von Aromen bietet und notwendiges Protein sowie Ballaststoffe liefert. Auberginen sind reich an Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen und Entzündungen reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

Eier	3.3 large
Aubergine, gewürfelt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse (240ml) gewürfelte Aubergine hinzu und brate sie 5 Minuten, bis sie weich ist.
3. Füge 1 gehackte Knoblauchzehe hinzu und gare eine weitere Minute.
4. Schiebe alles zur Seite der Pfanne, rühre 2 große Eier auf der anderen Seite und würze mit Salz und Pfeffer.
5. Vermenge alles vor dem Servieren.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK Mediterraner Eier-Tomaten-Salat **392 kcal**

MITTAGESSEN Mit Ei und Spinat gefüllte Portobello-Pilze **512 kcal**

ABENDESSEN Gegrillte Gemüse- und Eier-Bowl **495 kcal**

Protein: 104g Kohlenhydrate: 43g Fette: 98g

4. Mediterraner Eier-Tomaten-Salat

Dieser erfrischende Salat kombiniert gekochte Eier mit Tomaten und bietet Antioxidantien sowie Vitamin C, die für die Hautgesundheit während der Menopause wichtig sind. Olivenöl fügt herzgesunde Fette hinzu, die entscheidend für die Hormonbalance sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	14g
Fette	28g



Zutaten

Gekochte Eier	2.8 large
Kirschtomaten, halbiert	336 ml
Olivenöl	21 ml
Frisches Basilikum, gehackt	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 336 ml halbierte Kirschtomaten mit 21 ml gehacktem Basilikum.
2. Träufle 21 ml Olivenöl darüber und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Schneide 2 gekochte Eier und lege sie auf den Salat.

5. Mit Ei und Spinat gefüllte Portobello-Pilze

Diese Portobello-Kappen sind mit Eiern und Spinat gefüllt und bieten ein sättigendes Gericht, das reich an Vitamin D und Kalzium ist. Spinat enthält auch Magnesium, das die Knochengesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	37g
Kohlenhydrate	12g
Fette	37g



Zutaten

Große Portobello-Pilze	3.1g
Eier	3.1g
Frischer Spinat, gehackt	372 ml
Feta, zerbröselt	93 ml
Olivenöl	7.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Bestriche die Portobello-Pilze mit Olivenöl und lege sie mit der Lamellenseite nach oben auf ein Backblech.
3. Brate den Spinat in einer Pfanne, bis er verwelkt ist, und vermenge ihn dann mit den Eiern und dem Feta (falls verwendet). Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Löffle die Eimischung in die Pilze und backe sie 20 Minuten, bis die Eier fest sind.

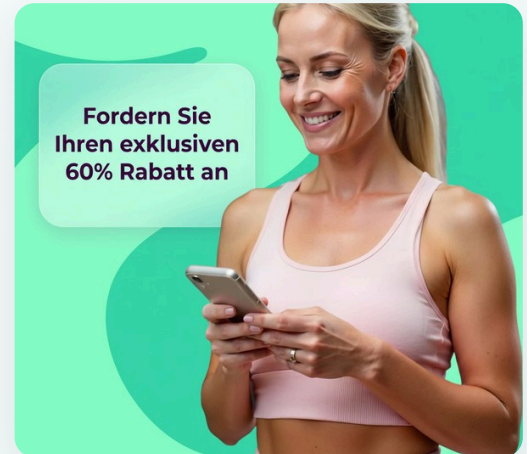
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



6. Gegrillte Gemüse- und Eier-Bowl

Diese bunte Bowl kombiniert gegrilltes Gemüse und Eier, die eine sättigende Mischung aus Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten bieten. Das Grillen der Gemüse verstärkt ihren Geschmack und liefert Antioxidantien, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	17g
Fette	33g



Zutaten

Eier	3.3 large
Zucchini, in Scheiben	0.8 medium
Paprika, in Scheiben	0.8 medium
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Grill oder die Grillpfanne auf mittlerer Hitze vor.
2. Vermenge 1/2 der Zucchini und 1/2 der Paprika mit 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Grille das Gemüse 5-7 Minuten, bis es zart und leicht angebrannt ist.
4. Verrühre in einer Pfanne 2 große Eier und würze sie mit Salz und Pfeffer.
5. Serviere das gegrillte Gemüse mit den Rühreiern obendrauf.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Leinsamen	406 kcal
MITTAGESSEN	Gurken-Ei-Boote mit Avocado und Leinsamen	496 kcal
ABENDESSEN	Herzhafte Rühreier mit Gemüse-Medley	495 kcal

Protein: 124g Kohlenhydrate: 59g Fette: 88g

7. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Leinsamen

Dieses Omelette ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, die die Muskelpflege unterstützen. Leinsamen, die viele Phytoöstrogene enthalten, tragen zur hormonellen Balance bei.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	6g
Fette	27g



Zutaten

Eier	2.8 large
Frischer Spinat	336 ml
Feta-Käse	84 g
Gemahlener Leinsamen	21 g
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Brate 336 ml gehackten Spinat an, bis er zusammengefallen ist, etwa 2 Minuten.
3. Gieße 2 verquirlte Eier hinein, streue 84 g zerbröckelten Feta darüber und koche, bis es fest ist, etwa 3 Minuten. Garnieren mit 21 g gemahlenem Leinsamen, wenn gewünscht.

8. Gurken-Ei-Boote mit Avocado und Leinsamen

Dieses nahrhafte Mittagessen bietet eine hervorragende Kombination aus proteinreichen Eiern, herzgesunder Avocado und ballaststoffreichem Leinsamen. Ideal für Frauen über 40, unterstützt es das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	28g
Fette	31g



Zutaten

große gekochte Eier	3.1g
große Gurke	1.6g
reife Avocado	116.3 g
Leinsamenmehl	23.3 g
Zitronensaft	7.8 ml
frischer Dill	7.8 g
Meersalz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die Eier etwa 10-12 Minuten hart. Schäle und halbiere sie nach dem Abkühlen.
2. Halbiere während die Eier kochen die Gurke der Länge nach und kratze die Kerne mit einem Löffel heraus.
3. Vermenge in einer kleinen Schüssel die Avocado mit Zitronensaft, Dill und Leinsamenmehl gut.
4. Fülle die Avocado-Mischung in die ausgehöhlten Gurkenhälften und lege die Ei-Hälften darauf.
5. Würze nach Geschmack mit Meersalz und serviere sofort.

9. Herzhafte Rühreier mit Gemüse-Medley

Dieses köstliche Rührei-Gericht ist vollgepackt mit nährstoffreichen Gemüse, die eine Fülle von Phytonährstoffen bieten, die das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützen. Reich an Protein und gesunden Fetten ist es eine perfekte Abendessen-Option für Frauen über 40, die ihren Stoffwechsel und ihre Herzgesundheit ankurbeln möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

große Eier	3.3g
Paprika, gehackt	198 ml
Zucchini, gehackt	198 ml
Champignons, in Scheiben	198 ml
Kokosöl	8.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)	24.8 ml

Zubereitung

1. Verquirle in einer mittelgroßen Schüssel die Eier gut und stelle sie beiseite.
2. Erhitze Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 30 Sekunden an, bis er duftet.
3. Gib Paprika, Zucchini und Champignons in die Pfanne. Brate etwa 5-7 Minuten an, bis das Gemüse zart ist.
4. Gieße die verquirlten Eier in die Pfanne mit dem Gemüse. Rühre sanft um und koche, bis die Eier vollständig gerührt sind, etwa 3-4 Minuten.
5. Streue vor dem Servieren frische Kräuter über die Rühreier.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Käse-Brokkoli-Ei-Muffins **392 kcal**

MITTAGESSEN Kichererbsensalat mit Eiern **543 kcal**

ABENDESSEN Würzige Eier-Blumenkohlreis-Schüssel **462 kcal**

Protein: 111g Kohlenhydrate: 77g Fette: 78g

10. Käse-Brokkoli-Ei-Muffins

Diese einfach zuzubereitenden Ei-Muffins sind reich an Brokkoli und Käse und bieten einen proteinreichen Snack oder ein Frühstück. Sie sind nährstoffreich und kohlenhydratarm, was die Energielevels von Frauen über 40 unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	13g
Fette	25g



Zutaten

Brokkoli, gehackt	126 g
Eier	5.6 large
Geriebener Käse (Cheddar oder Mozzarella)	84 g
Olivenöl	21 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Fette eine Muffinform mit Olivenöl ein. Verquirlle in einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer. Rühre den gehackten Brokkoli und die Hälfte des Käses unter.
3. Gieße die Eimischung in die Muffinförmchen und belege sie mit dem restlichen Käse. Backe 15-18 Minuten, bis sie fest sind.

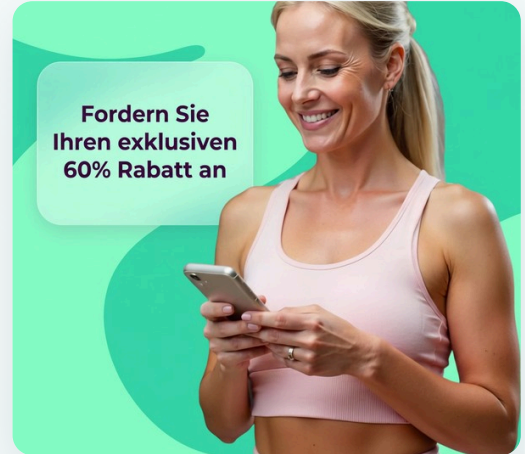
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



11. Kichererbsensalat mit Eiern

Kichererbsen und gekochte Eier ergeben einen sättigenden Salat, der reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist und die Verdauungsgesundheit unterstützt. Diese nährstoffreiche Mahlzeit hilft, die Energielevels und das hormonelle Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Eier	3.1 large
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml abgetropfte Kichererbsen, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 186 ml gewürfelte Gurke.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Schneide 3.1 large gekochte Eier in Scheiben und füge sie dem Salat vor dem Servieren hinzu.

12. Würzige Eier-Blumenkohlreis-Schüssel

Diese herzhafte Schüssel verwendet Blumenkohlreis als kohlenhydratarme Basis, die mit proteinreichen Eiern und Gewürzen belegt ist, um Energie ohne Kohlenhydrate zu liefern. Ideal für eine nahrhafte Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	17g
Fette	30g



Zutaten

Blumenkohlreis	396 ml
Große Eier	3.3 large
Olivenöl	24.8 ml
Scharfe Soße	24.8 ml
Gehackte Frühlingszwiebeln	24.8 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Blumenkohlreis hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten an.
2. Schiebe den Blumenkohlreis zur Seite und gieße 3.3 geschlagene Eier hinein, gare sie unter Rühren, bis sie durch sind.
3. Vermische den Blumenkohlreis mit den Rühreiern, füge 24.8 ml scharfe Soße hinzu und garniere mit gehackten Frühlingszwiebeln.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Tofu-Rührei mit Paprika **392 kcal**

MITTAGESSEN Eier-Kichererbsensalat **543 kcal**

ABENDESSEN Gefüllte Paprika mit Ei und Spinat **462 kcal**

Protein: 105g Kohlenhydrate: 78g Fette: 75g

13. Tofu-Rührei mit Paprika

Dieses farbenfrohe Tofu-Rührei ist eine perfekte Alternative zu traditionellen Eiern, reich an Protein und Ballaststoffen. Es ist eine hervorragende Möglichkeit, den Tag mit viel Geschmack zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	14g
Fette	24g



Zutaten

Fester Tofu	168 g
Rote Paprika, gewürfelt	70 g
Spinat	42 g
Kurkuma	2.8 g
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Brösele den Tofu in die Pfanne und füge Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzu.
3. Rühre die gewürfelte Paprika und den Spinat ein und koche, bis das Gemüse zart ist.
4. Serviere warm und würze nach Geschmack.

14. Eier-Kichererbsensalat

Dieser proteinreiche Salat kombiniert Eier und Kichererbsen und bietet eine perfekte Balance aus Protein und Ballaststoffen, um dich satt und zufrieden zu halten. Reich an Vitaminen und Mineralien unterstützt er die Knochendichte und die Energielevels, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	37g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Hartgekochte Eier, gehackt	3.1 large
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 3.1 gehackte hartgekochte Eier, 186 ml abgetropfte Kichererbsen und 186 ml gewürfelte Gurke.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und vermische alles gut.

15. Gefüllte Paprika mit Ei und Spinat

Diese bunten Paprika sind reich an Eiweiß und Nährstoffen. Sie sind eine köstliche Möglichkeit, die Vitamin D-Zufuhr zu steigern und die allgemeine Energie zu unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	17g
Fette	23g



Zutaten

Paprika, halbiert	3.3g
große Eier	6.6g
frischer Spinat, gehackt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Fette eine Auflaufform mit Olivenöl ein.
3. Schlage in einer Schüssel die Eier auf und hebe den gehackten Spinat unter. Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Fülle die Paprikahälften mit der Eimischung und lege sie in die Auflaufform. Backe sie 25 Minuten lang oder bis die Eier fest sind.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,477 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Spinat-Avocado-Ei-Salat	406 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Eiersalat mit Rucola und Walnüssen	543 kcal
ABENDESSEN	Eier-Gemüse-Pfanne	528 kcal

Protein: 103g Kohlenhydrate: 64g Fette: 103g

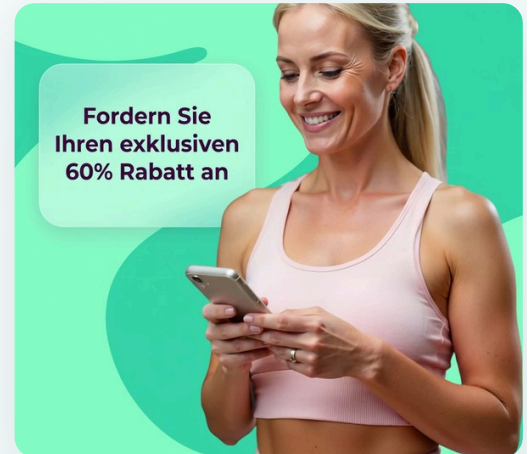
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



16. Herzhafter Spinat-Avocado-Ei-Salat

Dieser Frühstückssalat ist reich an Protein aus Eiern und gesunden Fetten aus Avocado, was die Muskelpflege und das hormonelle Gleichgewicht für Frauen über 40 unterstützt. Spinat ist reich an Magnesium und Vitamin K, was die Knochengesundheit fördert und Menopausensymptome lindert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	20g
Fette	31g



Zutaten

Frischer Spinat, gehackt	672 ml
Avocado, gewürfelt	1.4g
Hartgekochtes Ei, gehackt	1.4g
Olivenöl	21 ml
Zitronensaft	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den gehackten Spinat, die gewürfelte Avocado und das gehackte hartgekochte Ei.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft darüber und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge vorsichtig und serviere sofort.

17. Proteinreicher Eiersalat mit Rucola und Walnüssen

Dieser nahrhafte Eiersalat ist speziell für Frauen über 40 konzipiert und enthält hartgekochte Eier und frischen Rucola, die beide hervorragende Protein- und Nährstoffquellen sind. Die Zugabe von Walnüssen liefert herzgesunde Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogene, die den Hormonhaushalt und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	19g
Fette	39g



Zutaten

große hartgekochte Eier, gehackt	4.7g
Mayonnaise (vorzugsweise leicht oder Avocado)	23.3 g
frischer Rucola	93 g
Zitronensaft	7.8 ml
Walnüsse, gehackt	43.4 g
Meersalz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Rührschüssel die gehackten hartgekochten Eier mit der Mayonnaise. Mische gut, bis alles gut bedeckt ist.
2. Füge Zitronensaft, Salz und Pfeffer zur Eimischung hinzu und rühre gut um.
3. Platziere in einer großen Servierschüssel den frischen Rucola und toppe ihn mit der Eiersalat-Mischung.
4. Streue die gehackten Walnüsse über den Salat, um zusätzlichen Crunch und Nährstoffe zu erhalten.
5. Serviere sofort und genieße das nahrhafte Mittagessen!

18. Eier-Gemüse-Pfanne

Diese schnelle und farbenfrohe Pfanne kombiniert gekochte Eier mit einer Vielzahl von Gemüse und liefert essentielle Vitamine und Mineralstoffe. Der hohe Proteingehalt hilft, die Energielevels und die Muskelmasse aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	25g
Fette	33g



Zutaten

Gekochte Eier	3.3 large
Gemüsemischung (Brokkoli, Paprika, Karotten)	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce mit niedrigem Natriumgehalt	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 792 ml Gemüsemischung hinzu und brate sie 5-7 Minuten, bis sie zart ist.
3. Schneide 2 gekochte Eier und füge sie der Pfanne hinzu, bevor du 24.8 ml Sojasauce darüberträufelst.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,491 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gekochte Eier mit Avocado-Salsa	420 kcal
MITTAGESSEN	Kokosöl-Spinat-Rührei mit Quinoa	543 kcal
ABENDESSEN	Eier-Blumenkohl-Pfannengericht	528 kcal

Protein: 111g Kohlenhydrate: 100g Fette: 80g

19. Gekochte Eier mit Avocado-Salsa

Gekochte Eier bieten einen proteinreichen, sättigenden Start in den Tag, während die Avocado-Salsa gesunde Fette und Ballaststoffe hinzufügt, die länger satt halten. Diese Kombination unterstützt die Hormon- und Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	14g
Fette	28g



Zutaten

Eier	2.8 large
Avocado, gewürfelt	0.4 medium
Tomate, gewürfelt	0.4 medium
Limettensaft	7 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Gib 2 große Eier in einen Topf und bedecke sie mit Wasser; bringe es zum Kochen.
2. Sobald es kocht, decke es ab und nimm es vom Herd; lasse es 10 Minuten ruhen.
3. Vermenge in der Zwischenzeit gewürfelte Avocado, Tomate, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
4. Schäle die gekochten Eier und serviere sie mit der Avocado-Salsa.

20. Kokosöl-Spinat-Rührei mit Quinoa

Dieses proteinreiche Kokosöl-Spinat-Rührei unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Die Zugabe von Quinoa erhöht den Ballaststoff- und Proteingehalt, während Spinat essentielle Nährstoffe wie Folsäure und Eisen liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	56g
Fette	19g



Zutaten

große Eier	3.1g
frischer Spinat	372 ml
Kokosöl	7.8 ml
gekochte Quinoa	186 ml
Knoblauchpulver	1.6 g
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die Quinoa in einem kleinen Topf nach Packungsanweisung und stelle sie beiseite.
2. Erhitze das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Füge den Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
4. Verquirle in einer Schüssel die Eier mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
5. Gieße die Eimischung in die Pfanne mit dem Spinat und brate unter Rühren 3-4 Minuten lang, bis die Eier durchgegart sind.
6. Serviere das Spinat-Rührei über die gekochte Quinoa, um zusätzliches Protein und Ballaststoffe zu erhalten.

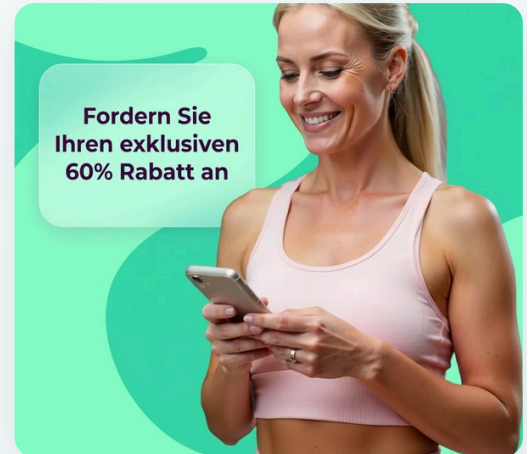
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



21. Eier-Blumenkohl-Pfannengericht

Diese gesunde Variante des gebratenen Reises verwendet Blumenkohl als kohlenhydratarme Basis und ist reich an Protein aus Eiern. Das Gericht ist bunt und nährstoffreich und liefert Vitamine und Mineralien, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	30g
Fette	33g



Zutaten

Eier	3.3 large
Blumenkohl, gerieben	396 ml
Gemischtes Gemüse (Karotten, Erbsen, Paprika), gewürfelt	198 ml
Sojasauce	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse (240ml) geriebenen Blumenkohl und 1/2 Tasse (120ml) gemischtes gewürfeltes Gemüse hinzu; brate es etwa 5 Minuten, bis es zart ist.
3. Schiebe das Gemüse zur Seite der Pfanne und rühre 2 große Eier auf der anderen Seite.
4. Sobald die Eier gar sind, vermenge alles und füge 1 Esslöffel (15ml) Sojasauce, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu.
5. Serviere heiß.

Tag 8

3 Mahlzeiten · 1,491 Kalorien

FRÜHSTÜCK Kurkuma-pochierte Eier mit Avocado **420 kcal**

MITTAGESSEN Nährende Knochenbrühe-Ei-Suppe mit Frühlingszwiebeln **543 kcal**

ABENDESSEN Letzte Eierfeier mit sautiertem Grünkohl und Tomaten **528 kcal**

Protein: 114g Kohlenhydrate: 84g Fette: 86g

22. Kurkuma-pochierte Eier mit Avocado

Verleihen Sie Ihrem Frühstück einen besonderen Touch mit pochierten Eiern, die mit Kurkuma gewürzt sind, serviert auf einer cremigen Avocado-Basis. Dieses Gericht ist reich an gesunden Fetten und bietet einen befriedigenden Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	17g
Fette	34g



Zutaten

Eier	140 g
Kurkuma-Pulver	1.4 g
Avocado	105 g
Olivenöl	7 ml
Salz	

Zubereitung

1. Bringe einen Topf mit Wasser zum sanften Köcheln und füge das Kurkuma hinzu.
2. Schlage die Eier in das köchelnde Wasser und poche sie 3-4 Minuten.
3. Zerdrücke die Avocado mit Olivenöl und Salz und verteile sie auf einem Teller.
4. Legen die pochierten Eier darauf und serviere sie nach Belieben mit Toast.

23. Nährende Knochenbrühe-Ei-Suppe mit Frühlingszwiebeln

Diese wohltuende Knochenbrühe-Ei-Suppe ist reich an Kollagen und Protein, was die Gelenkgesundheit und die Hautelastizität fördert. Vollgepackt mit essentiellen Nährstoffen unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Knochenbrühe	372 ml
große Eier, geschlagen	3.1g
gehackte Frühlingszwiebeln	3.1g
weißer Pfeffer	1.6 g
frischer Ingwer, gerieben	7.8 g
Chiasamen (für Omega-3)	23.3 g
Spinat, gehackt (für Ballaststoffe und Kalzium)	46.5 g

Zubereitung

1. Erhitze die Knochenbrühe in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze, bis sie köchelt.
2. Verquirle währenddessen die Eier in einer Schüssel gut.
3. Sobald die Brühe köchelt, träufle die geschlagenen Eier langsam in die Brühe und rühre sanft, um Eierbänder zu erzeugen.
4. Füge die gehackten Frühlingszwiebeln, den geriebenen Ingwer, die Chiasamen und den Spinat zur Suppe hinzu. Rühre gut um und koche 2-3 Minuten weiter, bis der Spinat verwelkt ist.
5. Würze mit weißem Pfeffer nach Geschmack und serviere heiß.

24. Letzte Eierfeier mit sautiertem Grünkohl und Tomaten

Dieses proteinreiche Abendessen enthält Eier, die reich an essentiellen Aminosäuren sind, und sautierten Grünkohl sowie Kirschtomaten für einen Schub an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Perfekt für Frauen über 40 unterstützt dieses Gericht das Hormongleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit, während es die Kalorien im Zaum hält.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	20g
Fette	33g



Zutaten

große Eier	3.3g
Grünkohl, gehackt	198 ml
Kirschtomaten, halbiert	99 ml
Olivenöl	8.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Grünkohl in die Pfanne hinzu und sautiere ihn etwa 3-4 Minuten, bis er verwelkt ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Füge die halbierten Kirschtomaten in die Pfanne hinzu und koche sie weitere 2-3 Minuten, bis sie zu weich werden.
4. Schlage während das Gemüse kocht die Eier in einer Schüssel auf und würze sie mit Salz und Pfeffer.
5. Schiebe das Gemüse zur Seite der Pfanne und gieße die Eier auf die leere Seite. Koche die Eier nach deinem gewünschten Gargrad und rühre vorsichtig um.
6. Serviere die Eier zusammen mit dem sautierten Grünkohl und den Tomaten.

Tag 9

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Frühstücks-Wrap mit Ei und Spinat	420 kcal
MITTAGESSEN	Wöchentliche Protein-Power-Vorbereitung für hormonelles Gleichgewicht	543 kcal
ABENDESSEN	Indisches gewürztes Eier-Curry	578 kcal

Protein: 114g Kohlenhydrate: 89g Fette: 87g

25. Frühstücks-Wrap mit Ei und Spinat

Dieser Frühstücks-Wrap kombiniert proteinreiche Eier mit ballaststoffreichem Spinat in einer kohlenhydratarmen Tortilla. Er sorgt für anhaltende Energie und unterstützt den Muskelaufbau.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	13g
Fette	28g



Zutaten

Große Eier	2.8 große
Spinat	336 ml
Kohlenhydratarme Tortilla	1.4 große
Olivenöl	7 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Teelöffel (5ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 1 Tasse (240ml) frischen Spinat hinzu und sautiere ihn, bis er verwelkt ist.
2. Füge 2 geschlagene Eier hinzu und koche sie, bis sie vollständig gerührt sind, und würze nach Belieben mit schwarzem Pfeffer.
3. Lege die Eimischung in 1 kohlenhydratarme Tortilla, wickle sie ein und genieße!

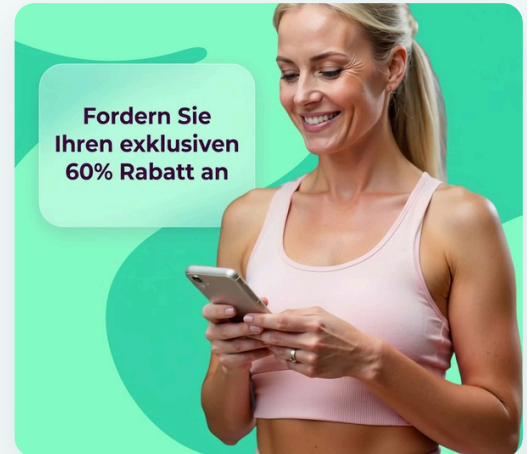
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



26. Wöchentliche Protein-Power-Vorbereitung für hormonelles Gleichgewicht

Dieses wöchentliche Protein-Rezept unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Durch die Verwendung von mageren Proteinquellen und nährstoffreichen Zutaten haben Sie praktische Mahlzeiten, die reich an Protein und wichtigen Nährstoffen sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	43g
Fette	23g

Zutaten

Hähnchenbrust	2.3 kg
Eier	18.6 large
Griechischer Joghurt	744 ml
Getrocknete Linsen	775 g
Lachsfilets	697.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Frischer Spinat	93 g
Zitronensaft	46.5 ml



Zubereitung

1. Heize deinen Grill oder Ofen auf mittelhohe Hitze vor und würze die Hähnchenbrust mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Grill oder backe sie 30 Minuten lang, bis sie vollständig durchgegart ist.
2. Koche während das Hähnchen kocht die Eier hart, indem du sie in einen Topf mit kaltem Wasser gibst, zum Kochen bringst und dann 12 Minuten köcheln lässt. Nimm sie vom Herd, lasse sie abkühlen und schäle sie.
3. Portioniere den griechischen Joghurt in praktische Behälter und bestreue nach Belieben mit Zimt oder frischem Obst.
4. Spüle die Linsen ab und koche sie in einem Topf mit 5 Tassen Wasser etwa 40 Minuten oder bis sie zart sind. Gieße sie ab und würze mit Zitronensaft und Salz.
5. Backe die Lachsfilets 20 Minuten bei 190°C, gewürzt mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft.
6. Portioniere alles in einzelne Behälter, um den Zugriff während der Woche zu erleichtern.

27. Indisches gewürztes Eier-Curry

Dieses aromatische Curry kombiniert gekochte Eier mit Gewürzen wie Kurkuma und Kreuzkümmel, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und für Frauen über 40 vorteilhaft sind. Es bietet eine herzhafte Mahlzeit, die reich an Protein ist und helfen kann, Menopausensymptome zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	33g
Fette	36g



Zutaten

Gekochte Eier	3.3 large
Gehackte Tomaten aus der Dose	198 ml
Zwiebel, gehackt	0.8 medium
Olivenöl	24.8 ml
Kurkuma	3.3 ml
Kreuzkümmel	3.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste 0.8 gehackte Zwiebel, bis sie durchsichtig ist.
2. Füge 198 ml gehackte Tomaten, 3.3 ml Kurkuma und 3.3 ml Kreuzkümmel hinzu und rühre 5-7 Minuten um.
3. Füge 2 gehackte gekochte Eier hinzu und lasse es weitere 5 Minuten köcheln. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab, bevor du servierst.

Tag 10

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Angereicherter Haferbrei mit Eiern und Mandeln	420 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreiche Meal Prep für Frauen über 40	543 kcal
ABENDESSEN	Bunte gefüllte Paprika mit Quinoa und Eiern	578 kcal

Protein: 116g Kohlenhydrate: 155g Fette: 53g

28. Angereicherter Haferbrei mit Eiern und Mandeln

Diese wärmende Schüssel mit angereichertem Hafer, garniert mit Eiern und Mandeln, bietet ein ausgewogenes Frühstück, das reich an Vitamin D und Protein ist, was für die Knochengesundheit und Energielevels wichtig ist. Eine köstliche und nahrhafte Wahl für den Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

angereicherter Haferbrei	56 g
großes Ei	1.4 große
geschnittene Mandeln	42 ml
Wasser oder Milch nach Wahl	336 ml

Zubereitung

1. Bringe in einem kleinen Topf Wasser oder Milch zum Kochen. Rühre den angereicherten Haferbrei ein und lasse ihn 5 Minuten köcheln.
2. Koche oder poche das Ei nach Belieben.
3. Serviere den Haferbrei in einer Schüssel, garniere mit dem Ei und den geschnittenen Mandeln.

29. Proteinreiche Meal Prep für Frauen über 40

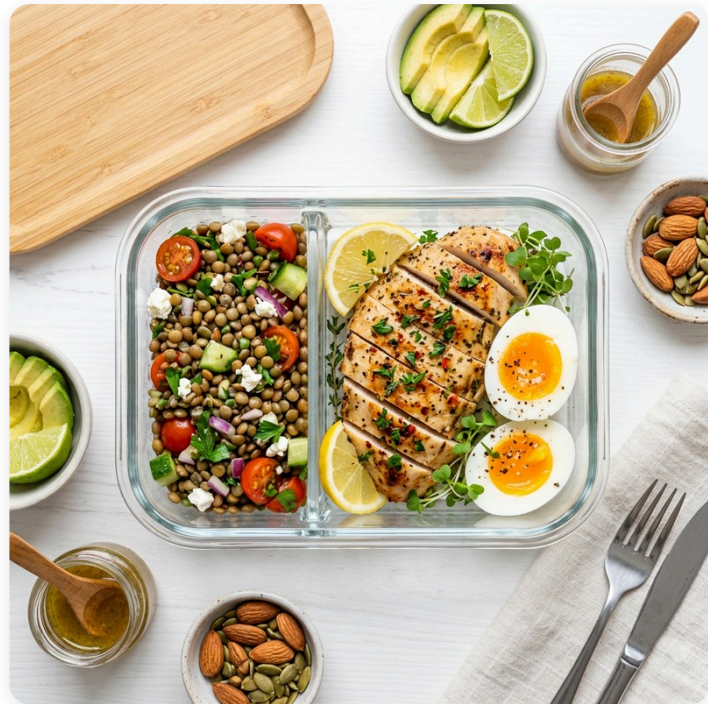
Dieses Meal Prep-Rezept konzentriert sich auf die Zubereitung von proteinreichen Lebensmitteln, um das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die allgemeine Gesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Mit einer Mischung aus magerem Fleisch, pflanzlichen Proteinen und nährstoffreichen Zutaten sorgt diese Strategie dafür, dass Sie gesunde Optionen für die Woche bereit haben.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g

Zutaten

Hähnchenbrust	2.3 kg
Eier	18.6 large
Getrocknete Linsen	775 g
Olivenöl	46.5 ml
Meersalz	7.8 g
Schwarzer Pfeffer	7.8 g
Frischer Spinat	93 g
Gehackte Walnüsse	46.5 g



Zubereitung

- 1.** Heize den Grill oder Ofen auf 200°C vor. Würze die Hähnchenbrust mit Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer.
- 2.** Grille oder backe die Hähnchenbrust etwa 20-25 Minuten, bis sie vollständig durchgegart ist (die Innentemperatur sollte 75°C erreichen).
- 3.** Gib während das Hähnchen kocht, die Eier in einen Topf, bedecke sie mit Wasser und bringe zum Kochen. Decke den Topf nach dem Kochen ab und lasse 10 Minuten ruhen, bevor du die Eier in ein Eisbad legst.
- 4.** Füge in einem separaten Topf die Linsen mit 4 Tassen Wasser hinzu, bringe zum Kochen und lasse dann 15-20 Minuten köcheln, bis sie zart sind. Gieße überschüssiges Wasser ab.
- 5.** Lasse alle Proteine etwas abkühlen, bevor du sie in Behälter mit gekochten Linsen, frischem Spinat und gehackten Walnüssen portionierst. Beträufle mit Zitronensaft.

30. Bunte gefüllte Paprika mit Quinoa und Eiern

Diese bunten gefüllten Paprika sind eine hervorragende Proteinquelle und enthalten komplexe Kohlenhydrate. Sie sind reich an Vitaminen A und C, die während der Menopause wichtig für das Immunsystem und die Hautgesundheit sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Paprika	1.7 large
Gekochte Eier	3.3 large
Gekochte Quinoa	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	3.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Schneide den oberen Teil einer großen Paprika ab und entferne die Kerne.
3. Vermische in einer Schüssel 198 ml gekochte Quinoa mit 2 gehackten gekochten Eiern, 24.8 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
4. Fülle die Mischung in die Paprika und lege sie in eine Auflaufform. Backe sie 25-30 Minuten, bis die Paprika zart ist.

Starte Noch Heute Deine Gesundheitsreise

Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit personalisierten Ernährungs- und Fitnessplänen transformieren — maßgeschneidert für deinen Körper, deine Ziele und deinen Lebensstil.



Individuelle Ernährungspläne
& Makro-Tracking



Wissenschaftlich fundierte
Programme



Expertenbegleitung &
Unterstützung

MEHR PLÄNE ENTDECKEN

Entdecke weitere Ernährungsratgeber und Diätpläne unserer Experten auf reverse.health/de/kategorie/ernaehrung — Ernährungspläne, Rezepte und Wellness-Tipps für Frauen ab 40.

Jetzt Starten

Entdecke eine Welt für die Gesundheit der Frau

Diese Inhalte dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung. Konsultiere deine Ärztin oder deinen Arzt, bevor du mit einer neuen Diät oder einem Trainingsprogramm beginnst.

© 2026 Reverse Health. Alle Rechte vorbehalten.