

# 10-Tage Flüssigkeits-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Beleben Sie Ihren Körper mit nahrhaften Flüssigkeiten.

Erleben Sie die Vorteile des 10-Tage Flüssigkeits-Diätplans, der speziell für Frauen über 40 entwickelt wurde. Mit 30 revitalisierenden Rezepten unterstützt diese Diät die Entgiftung und fördert den Gewichtsverlust, während Sie hydratisiert und genährt bleiben. Perfekt für alle, die einen frischen Start suchen!

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	132g	144g	32g
Tag 2	1,398	56g	172g	59g
Tag 3	1,403	73g	126g	72g
Tag 4	1,399	47g	122g	91g
Tag 5	1,403	97g	183g	57g
Tag 6	1,396	81g	136g	61g
Tag 7	1,396	85g	159g	55g
Tag 8	1,405	59g	209g	40g
Tag 9	1,406	88g	175g	50g
Tag 10	1,406	126g	123g	53g
Ø	1,401	84g	155g	57g

## KALORIENVERTEILUNG

Tag 1		1,399
Tag 2		1,398
Tag 3		1,403
Tag 4		1,399
Tag 5		1,403
Tag 6		1,396
Tag 7		1,396
Tag 8		1,405
Tag 9		1,406
Tag 10		1,406

*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Pfirsich-Protein-Shake

Würzige Ingwer-Hühnchen-Knochenbrühe

Cremige Butternut-Kürbis-Suppe

Kollagenfördernder Avocado-Toast

Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Spargel-Pfanne

Gekühlte Avocado- und Leinsamen-Suppe

Würzige Knoblauch-Garnelen-Tacos

Avocado-Toast mit Zitrone und Kräutern

Geröstete Gemüse-Linsen-Suppe

Butternut-Kürbis-Ingwer-Suppe

Walnuss-Blaubeer-Smoothie-Bowl

Kokosmilch-Miso-Suppe mit Pak Choi

+ 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



**1,401 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**84g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

155g K / 57g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

**01** Tag 1

1. Pfirsich-Protein-Shake

2. Würzige Knoblauch-Garnelen-Tacos

---

3. Würzige Ingwer-Hühnchen-Knochenbrühe

---

**02** Tag 2

4. Avocado-Toast mit Zitrone und Kräutern

---

5. Cremige Butternut-Kürbis-Suppe

---

6. Geröstete Gemüse-Linsen-Suppe

---

**03** Tag 3

7. Kollagenfördernder Avocado-Toast

---

8. Butternut-Kürbis-Ingwer-Suppe

---

9. Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Spargel-Pfanne

---

**04** Tag 4

10. Walnuss-Blaubeer-Smoothie-Bowl

---

11. Gekühlte Avocado- und Leinsamen-Suppe

---

12. Kokosmilch-Miso-Suppe mit Pak Choi

---

**05** Tag 5

13. Bananen-Hafer-Smoothie

---

14. Warme Gemüse-Gersten-Suppe

---

15. Gegrillte Sardinen mit Knoblauch und Kräutern

---

**06** Tag 6

16. Nussiger Bananen-Smoothie

---

17. Erfrischende Miso- und Gurkensuppe mit Avocado

---

18. Hühner- und Gemüsesuppe mit Knochenbrühe

---

**07** Tag 7

19. Proteinreicher Spinat-Smoothie

---

20. Zinkreicher Brokkoli-Blumenkohlsalat mit Tahini-Dressing

---

21. Würzige Kurkuma-Linsensuppe mit Blattgemüse

---

**08** Tag 8

---

22. Beeren-Nuss-Smoothie mit Spinat

---

23. Miso-Ingwer Süßkartoffelsuppe

---

24. Herzhafter Kichererbsen- und Kürbiseintopf

---

**09** Tag 9

---

25. Sardinen-Avocado-Toast

---

26. Herzhafte Grünkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe

---

27. Cremige Blumenkohl-Linsen-Suppe

---

**10** Tag 10

---

28. Beeren-Protein-Smoothie-Bowl

---

29. Zitrus-Kichererbsensalat

---

30. Gegrillter Oktopus mit Fenchel und Zitrusfrüchten

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Pfirsich-Protein-Shake	<b>406 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Würzige Knoblauch-Garnelen-Tacos	<b>465 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würzige Ingwer-Hühnchen-Knochenbrühe	<b>528 kcal</b>

**Protein: 132g Kohlenhydrate: 144g Fette: 32g**

## 1. Pfirsich-Protein-Shake

Dieser super schnelle Shake kombiniert Pfirsiche und griechischen Joghurt für ein köstlich cremiges Getränk, das reich an Protein und Kalzium ist, was wichtig für die Knochengesundheit ist. Die natürliche Süße der Pfirsiche stillt Gelüste und liefert gleichzeitig Vitamine und Ballaststoffe.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	406 kcal
<b>Protein</b>	35g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	6g



### Zutaten

Frische oder gefrorene Pfirsiche	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Mandelmilch	168 ml

Honig (optional)	7 g
Zimt	2.8 g

---

## Zubereitung

1. Vermenge 336 ml Pfirsiche, 168 ml griechischen Joghurt und 168 ml Mandelmilch in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist; füge Honig und Zimt hinzu und mixe erneut.
3. Serviere sofort als nahrhaften Frühstücks-Shake.

## 2. Würzige Knoblauch-Garnelen-Tacos

Diese Tacos sind reich an Protein und gesunden Fetten und enthalten Garnelen, die mit Knoblauch und Limette angebraten werden. Die kühlende Avocado hilft, Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	1 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Rohe Garnelen, geschält und entdarmt	263.5 g
Knoblauch, gehackt	3.1 Zehen
Limettensaft	23.3 ml
Maistortillas	3.1g
Avocado, in Scheiben	0.8g
Koriander, gehackt	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 1 Minute lang, bis er duftet.
3. Gib die Garnelen, den Limettensaft, Salz und Pfeffer hinzu; brate sie 5-7 Minuten lang, bis die Garnelen rosa und undurchsichtig sind.
4. Erwärme die Maistortillas in einer separaten Pfanne 1 Minute auf jeder Seite.
5. Stelle die Tacos mit Garnelen, Avocado und Koriander zusammen.

### 3. Würzige Ingwer-Hühnchen-Knochenbrühe

Diese herzhaftere Suppe ist reich an magerem Hühnchen und nährstoffreicher Knochenbrühe, die Kollagen für die Gelenkgesundheit liefert. Ingwer und Kurkuma haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen und Wechseljahresbeschwerden lindern.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	41g
<b>Fette</b>	10g



#### Zutaten

Knochenbrühe	1584 ml
Mageres Hühnchenbrustfilet, gewürfelt	396 g
Karotten, in Scheiben	198 g
Sellerie, gewürfelt	198 g
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gehackt	24.8 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze die Knochenbrühe in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge das gewürfelte Hühnchen, Karotten, Sellerie, Knoblauch, Kurkuma, Ingwer und schwarzen Pfeffer hinzu.
3. Lass die Suppe 20 Minuten köcheln, bis das Hühnchen gar und das Gemüse zart ist.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Avocado-Toast mit Zitrone und Kräutern	<b>420 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Cremige Butternut-Kürbis-Suppe	<b>450 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Geröstete Gemüse-Linsen-Suppe	<b>528 kcal</b>

**Protein: 56g   Kohlenhydrate: 172g   Fette: 59g**

## 4. Avocado-Toast mit Zitrone und Kräutern

Dieser nahrhafte Avocado-Toast ist eine hervorragende Quelle für gesunde Fette und Vitamine. Perfekt für ein energiereiches Frühstück, das lange satt hält.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	2 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Vollkornbrot	42 Gramm
Avocado	98 Gramm
Zitronensaft	7 Millilitern
frische Kräuter (Basilikum, Koriander)	21 Gramm
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toaste die Scheibe Vollkornbrot.
2. Zerdrücke in einer Schüssel die Avocado mit Zitronensaft und gehackten frischen Kräutern.
3. Verteile die Avocadomischung auf dem getoasteten Brot.
4. Bestreue mit schwarzem Pfeffer und serviere sofort.

## 5. Cremige Butternut-Kürbis-Suppe

Diese samtige Suppe liefert Beta-Carotin sowie die Vitamine A und C aus Butternut-Kürbis, die wichtig für die Hautgesundheit und die Immunabwehr sind. Die Zugabe von Kokosmilch sorgt für gesunde Fette, die helfen, Hormone auszugleichen und die allgemeine Vitalität zu unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	450 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Butternut-Kürbis	310 g
Kokosmilch	186 ml
Gemüsebrühe	372 ml
Frischer Ingwer	7.8 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge 310 g gewürfelten Butternut-Kürbis und 372 ml Gemüsebrühe in einem Topf; bringe zum Kochen.
2. Koche, bis der Kürbis zart ist, etwa 15 Minuten; füge 186 ml Kokosmilch und 7.8 g gehackten Ingwer hinzu.
3. Püriere, bis die Mischung glatt ist; würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, bevor du servierst.

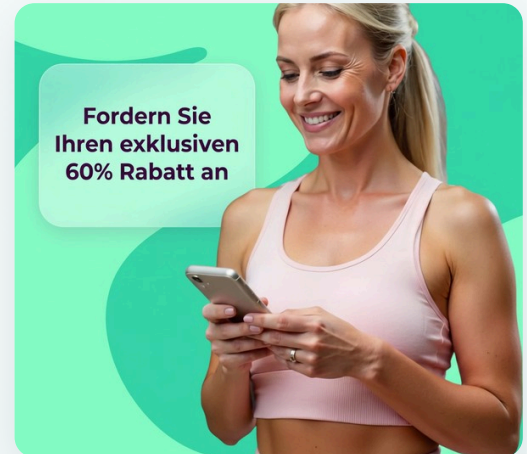
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Geröstete Gemüse-Linsen-Suppe

Diese herzhafte Suppe ist reich an Ballaststoffen und bietet eine Fülle an Geschmack. Die Kombination aus geröstetem Gemüse und proteinreichen Linsen unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	40 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	40g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Grüne Linsen	330 g
Knochenbrühe	1584 ml
Paprika, gewürfelt	495 g
Zucchini, gewürfelt	247.5 g
Karotten, gewürfelt	247.5 g
Knoblauch, gehackt	33 g
Frischer Thymian, gehackt	24.8 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermenge Paprika, Zucchini und Karotten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste sie 25 Minuten.
3. Reduziere die Hitze und lasse es 15 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,403 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Kollagenfördernder Avocado-Toast **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Butternut-Kürbis-Ingwer-Suppe **434 kcal**

**ABENDESSEN** Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Spargel-Pfanne **479 kcal**

**Protein: 73g Kohlenhydrate: 126g Fette: 72g**

## 7. Kollagenfördernder Avocado-Toast

Dieser Avocado-Toast, belegt mit einem pochierten Ei und einer mit Knochenbrühe angereicherten Sauce, bringt Reichtum und Nährstoffe in Ihr Frühstück. Es ist eine köstliche Mischung aus cremigen und knusprigen Texturen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	15g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Reife Avocado	0.7g
Ei	1.4g
Knochenbrühe	21 ml
Rote Pfefferflocken	nach Geschmack
Salz	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toast das Vollkornbrot, bis es goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado mit Salz und roten Pfefferflocken.
3. Pochiere das Ei in kochendem Wasser.
4. Verteile die Avocado auf dem Toast, belege mit dem pochierten Ei und beträufle mit Knochenbrühe.
5. Serviere sofort.

## 8. Butternut-Kürbis-Ingwer-Suppe

Diese wärmende Suppe kombiniert Butternut-Kürbis und Ingwer, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind und perfekt zur Linderung von Menopause-Symptomen geeignet sind. Das Beta-Carotin aus dem Kürbis unterstützt die Sehkraft und Hautgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Butternut-Kürbis	744 ml
Frischer Ingwer	3.9 cm
Gemüsebrühe	744 ml
Kokosmilch	186 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge 744 ml gewürfelten Butternut-Kürbis hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten an.
2. Füge 3.9 cm geriebenen Ingwer und 744 ml Gemüsebrühe hinzu, bringe es zum Kochen und lasse es dann 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis zart ist.
3. Püriere, bis die Suppe glatt ist, und rühre dann 186 ml Kokosmilch unter, bevor du sie servierst.

## 9. Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Spargel-Pfanne

Dieses schnelle Garnelengericht ist reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren, die für das hormonelle Gleichgewicht unerlässlich sind. Spargel ist ein kühlendes Lebensmittel, das die Verdauung unterstützt und voller Nährstoffe ist, die gut für die Knochengesundheit sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	479 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	247.5 g
Spargel, zugeschnitten und geschnitten	247.5 g
Knoblauch, gehackt	16.5 g
Zitronensaft	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Frische Petersilie, gehackt	49.5 g

### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den gehackten Knoblauch hinzu.
2. Rühre den Spargel ein und koche 5 Minuten, bis er zart-knackig ist.
3. Füge die Garnelen und den Zitronensaft hinzu; koche weitere 5 Minuten, bis die Garnelen rosa und vollständig durchgegart sind. Mit Petersilie garnieren.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Walnuss-Blaubeer-Smoothie-Bowl **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Gekühlte Avocado- und Leinsamen-Suppe **496 kcal**

**ABENDESSEN** Kokosmilch-Miso-Suppe mit Pak Choi **413 kcal**

**Protein: 47g   Kohlenhydrate: 122g   Fette: 91g**

## 10. Walnuss-Blaubeer-Smoothie-Bowl

Reich an Antioxidantien aus Blaubeeren und gesunden Fetten aus Walnüssen, ist diese Smoothie-Bowl ideal für die kognitive Unterstützung. Ihre Kombination aus Protein und Ballaststoffen hilft, die Energielevel den ganzen Tag über stabil zu halten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Gefrorene Blaubeeren	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Gehackte Walnüsse	30.8 g
Leinsamenmehl	14 g
Honig	7 g
Kokosflocken	21 g

### Zubereitung

1. Püriere gefrorene Blaubeeren, griechischen Joghurt und Leinsamenmehl glatt in einem Mixer.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit gehackten Walnüssen, Kokosflocken und einem Schuss Honig nach Belieben.
3. Serviere sofort für ein erfrischendes Frühstück.

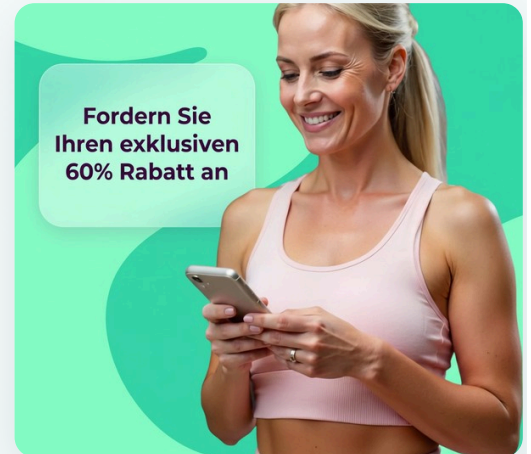
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Gekühlte Avocado- und Leinsamen-Suppe

Diese erfrischende Suppe ist reich an gesunden Fetten und Phytoöstrogenen aus Leinsamen, die das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 fördern. Die kühlenden Eigenschaften von Avocado und Gurke helfen, Hitzewallungen zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	12g
<b>Kohlenhydrate</b>	34g
<b>Fette</b>	37g



### Zutaten

reife Avocados, halbiert und entkernt	3.1g
Gurke, geschält und gehackt	372 ml
Leinsamenmehl	46.5 g
Gemüsebrühe	744 ml
Limettensaft	46.5 ml
frische Minzblätter	93 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer die Avocados, Gurke, Leinsamenmehl, Gemüsebrühe, Limettensaft und Minzblätter.
2. Mix die Mischung, bis sie glatt und cremig ist.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Kühle vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank.

## 12. Kokosmilch-Miso-Suppe mit Pak Choi

Diese wärmende Suppe bietet Hydratation und Probiotika aus Miso sowie essentielle Vitamine und Mineralien aus Pak Choi. Sie ist eine darmfreundliche Option mit entzündungshemmenden Eigenschaften.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	9 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	413 kcal
<b>Protein</b>	10g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Kokosmilch	396 ml
Miso-Paste	24.8 g
Pak Choi	396 ml
Frühlingszwiebel	1.7 g

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 396 ml Kokosmilch bei mittlerer Hitze, bis sie köchelt.
2. Rühre 24.8 g Miso-Paste ein, bis sie sich aufgelöst hat.
3. Füge 396 ml gehackten Pak Choi hinzu und koche es 3 Minuten weiter. Garniere mit gehackter Frühlingszwiebel.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,403 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Bananen-Hafer-Smoothie	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Warme Gemüse-Gersten-Suppe	<b>434 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gegrillte Sardinen mit Knoblauch und Kräutern	<b>479 kcal</b>

**Protein: 97g   Kohlenhydrate: 183g   Fette: 57g**

### 13. Bananen-Hafer-Smoothie

Dieser nahrhafte Smoothie kombiniert Hafer und Banane für langanhaltende Energie, ideal zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und zur Steigerung des Stoffwechsels. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und ist besonders vorteilhaft für Frauen über 40.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	21g



#### Zutaten

Haferflocken	42 g
Banane	140 g
Mandelmilch	336 ml
Erdnussbutter	21 g
Zimt	2.8 g

#### Zubereitung

1. Vermenge 42 g Haferflocken, 1 Banane und 336 ml Mandelmilch in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist; füge 21 g Erdnussbutter und 2.8 g Zimt hinzu und mixe erneut.
3. Serviere sofort für ein sättigendes Frühstück.

## 14. Warme Gemüse-Gersten-Suppe

Diese herzhafte Suppe, gefüllt mit Gemüse und Gerste, ist eine hervorragende Ballaststoffquelle, die die Verdauungsgesundheit und das Sättigungsgefühl fördert, was für das Gewichtsmanagement wichtig ist. Gerste liefert zudem B-Vitamine für anhaltende Energie, die für aktive Frauen über 40 entscheidend ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Perlgraupen 139.5 g

### Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Brate 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, 1 Tasse gewürfelte Karotten und 1 Tasse gewürfelten Sellerie 5 Minuten lang an.
3. Füge 1/2 Tasse abgespülte Gerste, 4 Tassen Gemüsebrühe und 2 Tassen gemischtes Gemüse hinzu. Lasse 20 Minuten köcheln, bis die Gerste zart ist.

## 15. Gegrillte Sardinen mit Knoblauch und Kräutern

Sardinen sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die für die Knochengesundheit und Hormonbalance wichtig sind. Diese einfache Grillmethode bewahrt die Aromen und fördert die Herzgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	4 Min.
<b>Kalorien</b>	479 kcal
<b>Protein</b>	58g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Frische Sardinen, gereinigt	742.5 g
Olivenöl	74.3 ml
Knoblauch, gehackt	6.6 cloves
Frische Petersilie, gehackt	99 ml
Zitronensaft	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittlere Hitze vor.
2. Mische in einer Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Bestreiche die Sardinen mit der Mischung und grille sie 4 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart sind.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Nussiger Bananen-Smoothie **434 kcal**

**MITTAGESSEN** Erfrischende Miso- und Gurkensuppe mit Avocado **434 kcal**

**ABENDESSEN** Hühner- und Gemüsesuppe mit Knochenbrühe **528 kcal**

**Protein: 81g Kohlenhydrate: 136g Fette: 61g**

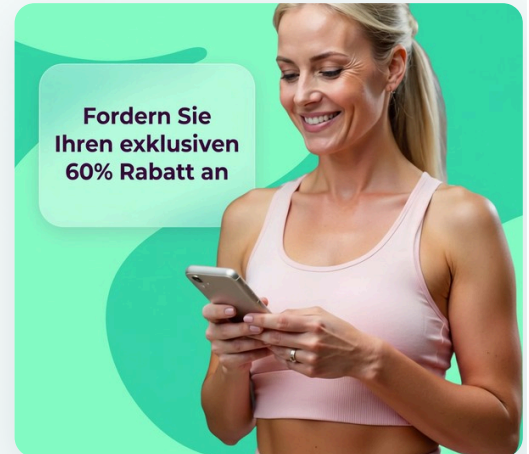
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Nussiger Bananen-Smoothie

Dieser cremige Smoothie kombiniert Bananen, Mandelbutter und pflanzliche Milch für anhaltende Energie und Protein. Die gesunden Fette unterstützen die Hormonproduktion und liefern essentielle Nährstoffe für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Banane, in Scheiben	140 g
Mandelbutter	42 g
Mandelmilch	336 ml
Leinsamen	21 g
Zimt	2.8 g

### Zubereitung

1. Gib Banane, Mandelbutter, Mandelmilch, Leinsamen und Zimt in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt und cremig ist.
3. Gieß den Smoothie in ein Glas und genieß ihn sofort.

## 17. Erfrischende Miso- und Gurkensuppe mit Avocado

Diese köstliche Suppe ist reich an Probiotika und Phytoöstrogenen, die die hormonelle Balance während der Menopause unterstützen. Die kühlende Gurke und die cremige Avocado helfen, Hitzewallungen zu lindern und die Hydratation zu fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Gurke, gewürfelt	372 ml
Miso-Paste	23.3 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Sojamilch, ungesüßt	372 ml
Frische Basilikumblätter	7.8 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 372 ml gewürfelte Gurke, 23.3 g Miso-Paste und 372 ml Sojamilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Füge 116.3 g gewürfelte Avocado hinzu und mixe erneut, bis die Mischung cremig ist.
3. Serviere kalt, garniert mit frischen Basilikumblättern.

## 18. Hühner- und Gemüsesuppe mit Knochenbrühe

Diese wärmende Hühnersuppe ist reich an Nährstoffen aus Huhn und Gemüse und liefert das notwendige Protein zur Erhaltung der Muskelmasse. Knochenbrühe bietet Kollagen für die Gelenkgesundheit, während Kräuter wie Dill und Petersilie die Verdauung und Entzündungen unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	53g
<b>Kohlenhydrate</b>	33g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Hähnchenbrust, gehackt	742.5 g
Knochenbrühe	2376 ml
Karotten, in Scheiben	495 g
Sellerie, gehackt	247.5 g
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Frischer Dill, gehackt	49.5 g
Frische Petersilie, gehackt	49.5 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge das Hähnchen hinzu und brate es etwa 7 Minuten, bis es braun ist.
2. Rühre Karotten, Sellerie und Zwiebel ein und koche sie weitere 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Füge Knochenbrühe, Dill, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 15 Minuten köcheln.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Proteinreicher Spinat-Smoothie	<b>434 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zinkreicher Brokkoli-Blumenkohlsalat mit Tahini-Dressing	<b>434 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würzige Kurkuma-Linsensuppe mit Blattgemüse	<b>528 kcal</b>

**Protein: 85g   Kohlenhydrate: 159g   Fette: 55g**

## 19. Proteinreicher Spinat-Smoothie

Mit einem Proteinboost aus Hanfsamen und griechischem Joghurt unterstützt dieser Smoothie den Erhalt und die Regeneration der Muskeln, was für Frauen über 40 wichtig ist. Der Spinat hilft, das hormonelle Gleichgewicht zu fördern und liefert essentielle Nährstoffe.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Frischer Spinat	42 g
Griechischer Joghurt	168 g
Banane, in Scheiben	140 g
Hanfsamen	42 g
Mandelmilch	168 ml

### Zubereitung

1. Gib Spinat, griechischen Joghurt, Banane, Hanfsamen und Mandelmilch in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt und cremig ist.
3. Servier sofort für ein nahrhaftes Frühstück.

## 20. Zinkreicher Brokkoli-Blumenkohlsalat mit Tahini-Dressing

Dieser knackige Salat ist reich an Vitamin C aus Brokkoli und Blumenkohl sowie Zink aus Tahini. Die gesunden Fette unterstützen die Hormonproduktion und die Immunabwehr bei Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	16g
<b>Kohlenhydrate</b>	34g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Brokkoli-Röschen	372 ml
Blumenkohl-Röschen	372 ml
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 240 ml Brokkoli-Röschen und 240 ml Blumenkohl-Röschen.
2. Verrühre in einer separaten Schüssel 46.5 g Tahini, 23.3 ml Zitronensaft und 23.3 ml Olivenöl. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und mische alles gut, bevor du ihn servierst.

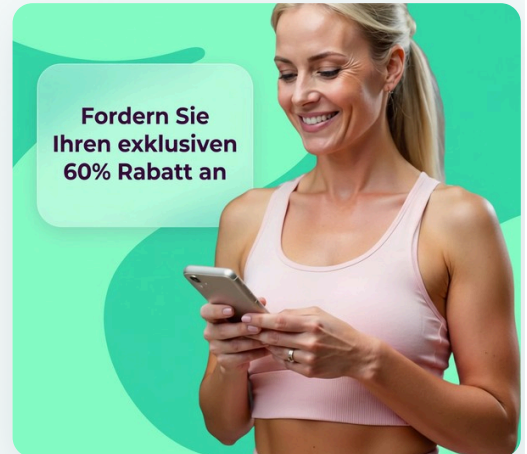
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Würzige Kurkuma-Linsensuppe mit Blattgemüse

Diese herzhafte Suppe kombiniert Linsen, die reich an Protein und Ballaststoffen sind, mit Kurkuma und Blattgemüse. Sie ist perfekt zur Reduzierung von Entzündungen und zur Unterstützung der Verdauungsgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Rote Linsen	148.5 g
Karotte, gewürfelt	1.7 medium
Sellerie, gewürfelt	1.7 stalk
Frischer Spinat oder Grünkohl	49.5 g
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Olivenöl	24.8 ml

## Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge Karotte und Sellerie hinzu und koche 5 Minuten, bis sie weich sind.
2. Füge Linsen, Gemüsebrühe und Kurkuma hinzu. Bringe es zum Kochen und lasse dann 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
3. Rühre Spinat oder Grünkohl ein und koche 3 Minuten weiter, bis sie welken.
4. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

# Tag 8

3 Mahlzeiten · 1,405 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Nuss-Smoothie mit Spinat	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Miso-Ingwer Süßkartoffelsuppe	<b>403 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafter Kichererbsen- und Kürbiseintopf	<b>512 kcal</b>

**Protein: 59g   Kohlenhydrate: 209g   Fette: 40g**

## 22. Beeren-Nuss-Smoothie mit Spinat

Dieser erfrischende Smoothie ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien aus Spinat und Beeren, die die Gesundheit unterstützen und die Verdauung fördern. Die Nüsse liefern gesunde Fette und Proteine, die für die Energieerhaltung entscheidend sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Frischer Spinat	336 ml
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	336 ml
Mandeln	42 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	21 g

### Zubereitung

1. Vermenge 336 ml frischen Spinat, 336 ml gemischte Beeren, 42 g Mandeln, 336 ml Mandelmilch und 21 g Chiasamen in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

## 23. Miso-Ingwer Süßkartoffelsuppe

Diese umami-reiche Suppe enthält Süßkartoffeln, die reich an Vitamin A und Ballaststoffen sind, was wichtig für gesunde Haut und Verdauung ist. Miso und Ingwer wirken zusammen, um entzündungshemmende Vorteile zu bieten und die Symptome der Menopause zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	403 kcal
<b>Protein</b>	9g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	2g



### Zutaten

Süßkartoffel	232.5 g
Miso-Paste	23.3 g
Frischer Ingwer	7.8 g
Gemüsebrühe	744 ml
Frühlingszwiebeln	15.5 g

### Zubereitung

1. Vermenge 744 ml Gemüsebrühe und 1 gewürfelte Süßkartoffel in einem Topf; bringe zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln zart sind.
3. Rühre 23.3 g Miso-Paste und 7.8 g gehackten Ingwer ein; püriere, bis die Mischung glatt ist, dann garniere mit gehackten Frühlingszwiebeln.

## 24. Herzhafter Kichererbsen- und Kürbiseintopf

Dieser nahrhafte Eintopf kombiniert proteinreiche Kichererbsen und Kürbis und bietet ein wohltuendes Gericht, das reich an Ballaststoffen ist. Kürbis unterstützt die Herzgesundheit und ist reich an Beta-Carotin, während Gewürze wie Kreuzkümmel und Koriander entzündungshemmende Vorteile bieten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	512 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	69g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	3.3 x 15oz (425g)
Knochenbrühe	1188 ml
Kürbispüree aus der Dose	425 g
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Knoblauch, gehackt	24.8 g
Kreuzkümmelpulver	8.3 g
Korianderpulver	8.3 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche sie etwa 5 Minuten, bis sie weich sind.
2. Rühre Kichererbsen, Kürbispüree, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer ein. Füge die Knochenbrühe hinzu und vermische alles gut.
3. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

# Tag 9

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Sardinen-Avocado-Toast	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafte Grünkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Cremige Blumenkohl-Linsen-Suppe	<b>462 kcal</b>

**Protein: 88g   Kohlenhydrate: 175g   Fette: 50g**

## 25. Sardinen-Avocado-Toast

Dieser einfach zuzubereitende Toast vereint gesunde Fette aus Avocado mit omega-3-reichen Sardinen und unterstützt die Herzgesundheit sowie das hormonelle Gleichgewicht. Vollkornbrot liefert Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und die Energielevels steigern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	27g
<b>Kohlenhydrate</b>	39g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Vollkornbrot	1.4 Scheibe
Avocado	0.7g
Eingelegte Sardinen	78.4 g
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toast 1 Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Zerdrücke 0.5 Avocado mit 5 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Verteile die Avocado auf dem Toast und belege ihn mit 78.4 g abgetropften Sardinen.

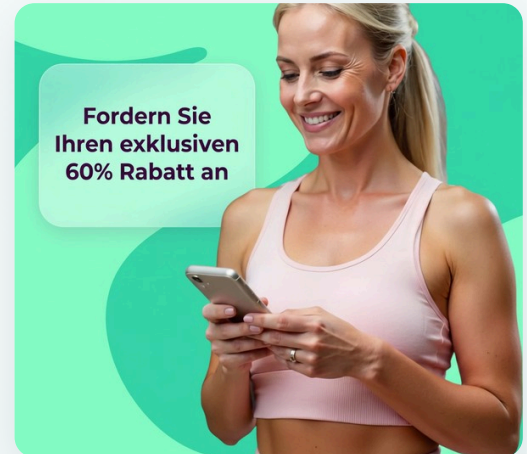
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Herzhafte Grünkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe

Eine nährstoffreiche Suppe, gefüllt mit proteinreichen weißen Bohnen und herzhaftem Grünkohl, die Ballaststoffe und Antioxidantien zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden bietet. Sie ist wärmend und nahrhaft, ideal zur Erhaltung der Energie.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	18 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Zwiebel, gehackt	0.8g
Karotten, gewürfelt	186 ml
Sellerie, gewürfelt	186 ml
Grünkohl, gehackt	744 ml
Weißer Bohnen (aus der Dose, abgetropft)	372 ml
Gemüsebrühe	1488 ml
Thymian	7.8 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Brate Knoblauch, Zwiebel, Karotten und Sellerie etwa 5-7 Minuten an, bis sie weich sind.
2. Füge den gehackten Grünkohl hinzu und gare ihn etwa 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
3. Rühre weiße Bohnen, Gemüsebrühe, Thymian, Salz und Pfeffer ein. Bring alles zum Simmern und koche 20 Minuten.

## 27. Cremige Blumenkohl-Linsen-Suppe

Diese herzhafte Suppe kombiniert cremigen Blumenkohl und proteinreiche Linsen für eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit. Perfekt für Frauen über 40, ist sie reich an Ballaststoffen, die die Verdauungsgesundheit unterstützen und die Energielevels aufrechterhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Blumenkohlröschen	495 g
Gekochte Linsen, abgespült	396 g
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate 1-2 Minuten an.
2. Füge Blumenkohlröschen, Linsen und Gemüsebrühe hinzu. Bring es zum Köcheln und koche 25 Minuten.
3. Püriere mit einem Stabmixer, bis die Suppe glatt ist. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

# Tag 10

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Protein-Smoothie-Bowl	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zitrus-Kichererbsensalat	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gegrillter Oktopus mit Fenchel und Zitrusfrüchten	<b>462 kcal</b>

**Protein: 126g   Kohlenhydrate: 123g   Fette: 53g**

## 28. Beeren-Protein-Smoothie-Bowl

Vollgepackt mit Antioxidantien und Phytoöstrogenen aus gemischten Beeren unterstützt diese Smoothie-Bowl das Hormongleichgewicht und hilft, Menopausensymptome zu bekämpfen. Die Zugabe von Proteinpulver sorgt dafür, dass Sie 25 g proteinbewahrendes Protein erhalten, um den Energielevel den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	35g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Vanille-Protein-Pulver	42 g
Chiasamen	42 g
Frische Minzblätter	21 ml

### Zubereitung

1. Mixe 240 ml gefrorene gemischte Beeren, 120 ml Mandelmilch und 30 g Proteinpulver, bis die Mischung glatt ist.
2. Rühre 30 g Chiasamen ein und lasse die Mischung 5 Minuten stehen, um sie eindicken zu lassen.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit frischen Minzblättern.

## 29. Zitrus-Kichererbsensalat

Die Kombination von Kichererbsen mit frischen Zitrusfrüchten ergibt einen erfrischenden Salat, der reich an Protein und Ballaststoffen ist und zur Sättigung sowie zur Verdauungsgesundheit beiträgt. Das Vitamin C aus den Zitrusfrüchten verbessert die Eisenaufnahme aus den Kichererbsen und fördert die allgemeine Vitalität.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose (abgetropft und gespült)	372 ml
Orangenstücke	0.8g
Rote Zwiebel (fein gehackt)	0.4g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml Kichererbsen, 0.8 in Segmente geschnittene Orange und 0.4 fein gehackte rote Zwiebel.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Vermenge den Salat und serviere sofort.

### 30. Gegrillter Oktopus mit Fenchel und Zitrusfrüchten

Gegrillter Oktopus ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch reich an Protein und fettarm, was ihn ideal für die Herzgesundheit macht. Die Kombination aus Fenchel und Zitrusfrüchten liefert Antioxidantien, die entscheidend zur Reduzierung von Entzündungen beitragen.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	69g
<b>Kohlenhydrate</b>	12g
<b>Fette</b>	17g



#### Zutaten

Gekochter Oktopus, in Scheiben	742.5 g
Olivenöl	74.3 ml
Fenchelknolle, dünn geschnitten	1.7g
Orange, ausgepresst	1.7g
Zitronensaft	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
2. Vermenge in einer Schüssel Olivenöl, Fenchel, Orangensaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Wende den Oktopus in der Marinade und grille ihn 5-7 Minuten, bis er angebrannt 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](https://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.