

10-Tage Gewichtsverlust-Diätplan für Frauen PDF

Ein gezielter Ansatz für effektiven Gewichtsverlust.

Dieser 10-Tage Gewichtsverlust-Diätplan wurde speziell für Frauen entwickelt, die gesund abnehmen möchten. Mit 30 köstlichen Rezepten konzentriert sich dieser Plan auf ausgewogene Ernährung, um Ihre Gewichtsziele zu erreichen. Schließen Sie sich unzähligen Frauen an, die mit dieser effektiven Diät ihren Körper verwandelt haben.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,521	107g	169g	54g
Tag 2	1,675	126g	201g	47g
Tag 3	1,691	114g	136g	83g
Tag 4	1,705	96g	149g	90g
Tag 5	1,705	121g	176g	76g
Tag 6	1,719	124g	140g	83g
Tag 7	1,719	108g	117g	97g
Tag 8	1,719	127g	163g	69g
Tag 9	1,719	125g	158g	71g
Tag 10	1,734	109g	189g	70g
Ø	1,691	116g	160g	74g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Pancakes mit Protein und Ballaststoffen

Gemüse-Pfanne mit Tofu und Vollkornreis

Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Omega-3-Dressing

Nahrhaftes Griechisches Joghurt-Parfait mit Erdbeeren und Protein-Granola

Würziges Kokos-Curry-Garnelen mit Blumenkohlreis

Mediterrane Kichererbsenschüssel mit Zitronen-Tahini-Dressing

Ausgewogene Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Pfirsich-Protein-Genuss-Bowl

Linsen-Gemüse-Pfanne

Würziger Kichererbsen- und Grünkohlsalat mit Tahinidressing

Pfannkuchen aus Mandelmehl mit Beeren

Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf mit Kurkuma

+ 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



1,691 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



116g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

160g K / 74g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Pancakes mit Protein und Ballaststoffen
2. Ausgewogene Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat
3. Gemüse-Pfanne mit Tofu und Vollkornreis

02 Tag 2

4. Pfirsich-Protein-Genuss-Bowl
5. Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Omega-3-Dressing
6. Linsen-Gemüse-Pfanne

03 Tag 3

7. Nahrhaftes Griechisches Joghurt-Parfait mit Erdbeeren und Protein-Granola
8. Würziger Kichererbsen- und Grünkohlsalat mit Tahinidressing
9. Würziges Kokos-Curry-Garnelen mit Blumenkohlreis

04 Tag 4

10. Pfannkuchen aus Mandelmehl mit Beeren
11. Mediterrane Kichererbsenschüssel mit Zitronen-Tahini-Dressing
12. Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf mit Kurkuma

05 Tag 5

13. Apfel-Zimt Protein Bowl
14. Marokkanisch Gewürztes Gegrilltes Tofu mit Couscous-Salat
15. Buntes Wok-Gericht mit Pak Choi, Paprika und Tempeh

06 Tag 6

16. Quinoa-Beeren-Frühstücksparfait
17. Harissa-Thunfisch- und Gurkensalat
18. Mediterrane Gemüse- und Tofu-Pfanne

07 Tag 7

19. Matcha-Energie-Bowl

20. Zucchini-Nudeln mit Erdnussoße

21. Würzige Chorizo- und Blumenkohl-Bowl

08 Tag 8

22. Beeren-Nuss-Protein-Bowl

23. Würziger Thunfisch- und Schwarze-Bohnen-Salat

24. Tandoori-Hähnchen mit Süßkartoffeln

09 Tag 9

25. Matcha-Beeren-Protein-Bowl

26. Herzhafter Spinat-Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs

27. Mediterraner Kichererbsen- und Quinoa-Auflauf

10 Tag 10

28. Erfrischende Gurken-Minz-Protein-Bowl zum Frühstück

29. Würzige Linsentacos mit Avocado-Salsa

30. Würzige Linsen- und Süßkartoffel-Tacos

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,521 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pancakes mit Protein und Ballaststoffen	336 kcal
MITTAGESSEN	Ausgewogene Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat	558 kcal
ABENDESSEN	Gemüse-Pfanne mit Tofu und Vollkornreis	627 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 169g Fette: 54g

1. Pancakes mit Protein und Ballaststoffen

Fluffige Pancakes aus Vollkorn mit einem Proteinboost für ein herzhaftes Frühstück. Eine schmackhafte und gesunde Wahl für jeden Morgen.

Nährwertinformationen

Portionen	2
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	336 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	53g
Fette	6g



Zutaten

Vollkornmehl	84 g
Backpulver	7 g
Ei	70 g
Griechischer Joghurt	84 g
Milch	168 ml

Zubereitung

1. Vermenge Mehl und Backpulver in einer Schüssel.
2. Verquirle in einer anderen Schüssel Ei, Joghurt und Milch.
3. Kombiniere die nassen und trockenen Zutaten und rühre, bis sie gerade vermischt sind.
4. Backe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, bis Blasen entstehen, wende und backe goldbraun.

2. Ausgewogene Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Diese nahrhafte Quinoa-Bowl unterstützt das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen liefert sie essentielle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und Kalzium und ist eine perfekte Mahlzeit zur Erhaltung von Energie und Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

gekochte Quinoa	372 g
gekochtes Lachsfilet	175.2 g
frischer Spinat	93 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Avocado, gewürfelt	108.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den Spinat, die Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado.
2. Zerflocke den gekochten Lachs und füge ihn zur Schüssel hinzu.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft, dann bestreue mit Chiasamen, Salz und Pfeffer.
4. Vermenge sanft, um alle Zutaten zu kombinieren und serviere sofort.

3. Gemüse-Pfanne mit Tofu und Vollkornreis

Diese lebhafteste Pfanne kombiniert Tofu und verschiedene Gemüse und bietet eine reiche Quelle an Protein und Vitaminen. Der Vollkornreis fügt Ballaststoffe für die Verdauungsgesundheit hinzu und macht dieses Gericht perfekt für Frauen über 40, die ihre Cholesterinwerte verwalten möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)	247.5 g
Sojasauce, natriumarm	24.8 ml
Vollkornreis, gekocht	148.5 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann 186.5 g gewürfelte festen Tofu hinzu und brate ihn 5-7 Minuten lang, bis er goldbraun ist.
2. Füge 247.5 g gemischtes Gemüse hinzu und brate es weitere 5-7 Minuten, bis es zart ist.
3. Rühre 24.8 ml natriumreduzierte Sojasauce ein und serviere es über 148.5 g gekochtem Vollkornreis.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,675 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pfirsich-Protein-Genuss-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Omega-3-Dressing	558 kcal
ABENDESSEN	Linsen-Gemüse-Pfanne	627 kcal

Protein: 126g Kohlenhydrate: 201g Fette: 47g

4. Pfirsich-Protein-Genuss-Bowl

Eine erfrischende Bowl, die die Süße von Pfirsichen mit der Cremigkeit von griechischem Joghurt für ein proteinreiches Frühstück kombiniert. Die Ballaststoffe aus Chiasamen fördern die Verdauung und den Hormonhaushalt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	49g
Kohlenhydrate	56g
Fette	8g



Zutaten

Gefrorene Pfirsichscheiben	336 ml
Griechischer Joghurt (fettfrei)	336 ml
Chiasamen	21 g
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Proteinpulver (Vanillegeschmack)	42 g

Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gefrorene Pfirsichscheiben, 336 ml griechischen Joghurt, 21 g Chiasamen, 168 ml Mandelmilch und 42 g Proteinpulver in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, und passe die Konsistenz bei Bedarf mit mehr Mandelmilch an.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit frischen Pfirsichscheiben und einer Prise Granola.

5. Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Omega-3-Dressing

Dieser lebendige Quinoa-Spinat-Salat unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Reich an Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten liefert er essentielle Nährstoffe und ist dabei schnell und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	62g
Fette	19g



Zutaten

Quinoa (gekocht)	372 ml
Frischer Spinat	744 ml
Kichererbsen aus der Dose (abgetropft und gespült)	186 g
Gehackte Gurke	186 g
Kirschtomaten (halbiert)	186 g
Feta-Käse (zerbröselt)	93 g
Chiasamen	46.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	2.3 g
Schwarzer Pfeffer	2.3 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel den gekochten Quinoa, den frischen Spinat, die Kichererbsen, die Gurke und die Kirschtomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer zu einem Dressing.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge.
4. Streue den zerbröselten Feta-Käse und die Chiasamen kurz vor dem Servieren darüber.

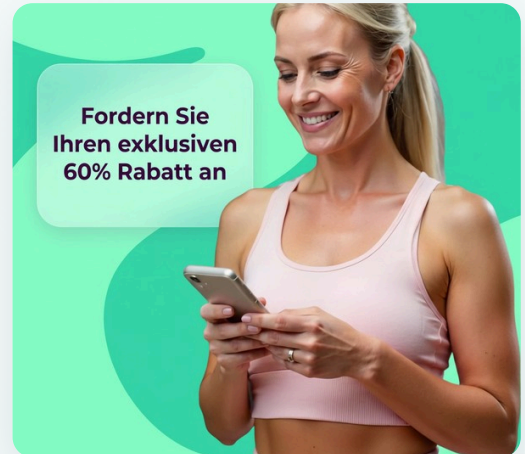
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Linsen-Gemüse-Pfanne

Diese herzhafte Pfanne kombiniert Linsen mit einer bunten Auswahl an Gemüse und bietet ein proteinreiches Gericht, das die Energielevels unterstützt. Die Gewürze verleihen Geschmack und helfen, Entzündungen zu reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	83g
Fette	20g



Zutaten

Gekochte Linsen	198 ml
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml
Ingwer, gehackt	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 396 ml gemischtes Gemüse hinzu und brate es etwa 5-7 Minuten, bis es zart ist.
3. Gib 198 ml gekochte Linsen, 24.8 ml Sojasauce und 8.3 g gehackten Ingwer hinzu.
4. Rühre um und koche weitere 5 Minuten.
5. Serviere sofort für ein nahrhaftes und sättigendes Abendessen.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,691 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nahrhaftes Griechisches Joghurt-Parfait mit Erdbeeren und Protein-Granola	490 kcal
MITTAGESSEN	Würziger Kichererbsen- und Grünkohlsalat mit Tahinidressing	574 kcal
ABENDESSEN	Würziges Kokos-Curry-Garnelen mit Blumenkohlreis	627 kcal

Protein: 114g Kohlenhydrate: 136g Fette: 83g

7. Nahrhaftes Griechisches Joghurt-Parfait mit Erdbeeren und Protein-Granola

Dieses köstliche Griechische Joghurt-Parfait ist reich an Protein und essentiellen Nährstoffen, die das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützen. Die Kombination aus griechischem Joghurt, Erdbeeren und Protein-Granola bietet einen perfekten Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	70g
Fette	8g



Zutaten

Fettfreier Griechischer Joghurt	238 g
Protein-Granola	56 g
Frische Erdbeeren, geschnitten	210 g
Honig	21 g
Magermilch	84 ml

Zubereitung

1. Schichte die Hälfte des griechischen Joghurts als erste Schicht in einer Schüssel oder einem Glas.
2. Lege die Hälfte der geschnittenen Erdbeeren auf den Joghurt.
3. Streue die Hälfte des Protein-Granolas über die Erdbeeren.
4. Wiederhole die Schichten mit dem restlichen griechischen Joghurt, den Erdbeeren und dem Granola.
5. Träufle Honig über das Parfait.
6. Serviere mit Kaffee, gemischt mit Magermilch.

8. Würziger Kichererbsen- und Grünkohlsalat mit Tahinidressing

Dieser Salat kombiniert proteinreiche Kichererbsen und vitaminreichen Grünkohl, unterstützt die allgemeine Gesundheit und das hormonelle Gleichgewicht für Frauen über 40. Das Tahinidressing liefert gesunde Fette und sorgt für eine cremige Textur ohne Milchprodukte, ideal zur Linderung von Menopausensymptomen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	53g
Fette	34g



Zutaten

Grünkohl, gehackt	744 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Tahin	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Cayennepfeffer	1.6 g
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Grünkohl und Kichererbsen.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Tahin, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer glatt.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge gut und serviere.

9. Würziges Kokos-Curry-Garnelen mit Blumenkohlreis

Dieses Gericht bringt tropisches Flair auf den Tisch und unterstützt die Hydratation und den Stoffwechsel. Der Blumenkohlreis hält die Kohlenhydrate niedrig und sorgt für ein volles Gefühl, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	13g
Fette	41g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Blumenkohl, gerieben	165 g
Kokosmilch, vollfett	99 ml
Rote Currypaste	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 280.5 g Garnelen hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie rosa sind.
3. Rühre 99 ml Kokosmilch und 24.8 g rote Currypaste ein und lasse 5 Minuten köcheln.
4. Erhitze in einem separaten Topf den Blumenkohlreis, bis er warm und fluffig ist. Serviere die Garnelen darauf.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,705 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pfannkuchen aus Mandelmehl mit Beeren	504 kcal
MITTAGESSEN	Mediterrane Kichererbsenschüssel mit Zitronen-Tahini-Dressing	574 kcal
ABENDESSEN	Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf mit Kurkuma	627 kcal

Protein: 96g Kohlenhydrate: 149g Fette: 90g

10. Pfannkuchen aus Mandelmehl mit Beeren

Diese Pfannkuchen verwenden Mandelmehl als kohlenhydratarme Alternative und sind proteinreich, was sie zu einer sättigenden Frühstücksoption macht. Sie sind zudem herzgesund und lecker.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	14g
Fette	39g



Zutaten

Mandelmehl	84 g
Große Eier	2.8 große
Backpulver	7 g
Ungesüßte Mandelmilch	84 ml
Frische Beeren	84 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 84 g Mandelmehl, 7 g Backpulver und 2 geschlagene Eier. Rühre 84 ml Mandelmilch ein, bis die Mischung glatt ist.
2. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gieße den Teig für die Pfannkuchen hinein. Backe sie 2-3 Minuten pro Seite.
3. Serviere die Pfannkuchen mit 84 ml frischen Beeren obendrauf.

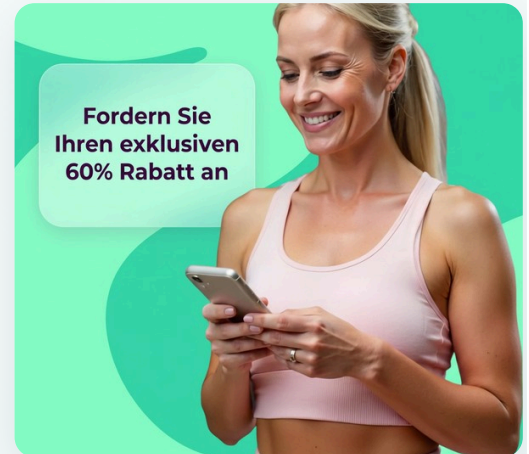
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Mediterrane Kichererbsenschüssel mit Zitronen-Tahini-Dressing

Diese Schüssel ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Kichererbsen und Gemüse, was sie sättigend und ideal für das Gewichtsmanagement macht. Tahini liefert Calcium und gesunde Fette, die die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	62g
Fette	31g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, ab gespült und abgetropft	372 ml
Gurke, gewürfelt	155 g
Tomate, gewürfelt	124 g
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Kichererbsen, gewürfelte Gurke und Tomate.
2. Verquirlle in einer separaten Schüssel Tahini, Zitronensaft und Olivenöl; träufle über die Kichererbsenmischung.
3. Vermenge vorsichtig und serviere frisch.

12. Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf mit Kurkuma

Kichererbsen und Blumenkohl ergeben einen herzhaften, pflanzlichen Eintopf, der reich an Protein und Ballaststoffen ist und den Stoffwechsel unterstützt. Die Kombination aus Kurkuma und Knoblauch fördert entzündungshemmende Vorteile, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	73g
Fette	20g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gewaschen	792 g
Blumenkohl, Röschen	495 g
Knochenbrühe	1188 ml
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Kurkuma-Pulver	12.4 g
Gemahlener Kreuzkümmel	8.3 g
Kokosmilch	396 ml

Zubereitung

1. Kombiniere Kichererbsen, Blumenkohl, Knochenbrühe, Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel in einem Topf.
2. Bring alles zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 25 Minuten lang unbedeckt köcheln, bis der Blumenkohl zart ist.
3. Rühre die Kokosmilch vor dem Servieren ein.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,705 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Apfel-Zimt Protein Bowl	504 kcal
MITTAGESSEN	Marokkanisch Gewürztes Gegrilltes Tofu mit Couscous-Salat	574 kcal
ABENDESSEN	Buntes Wok-Gericht mit Pak Choi, Paprika und Tempeh	627 kcal

Protein: 121g Kohlenhydrate: 176g Fette: 76g

13. Apfel-Zimt Protein Bowl

Diese gemütliche Schüssel kombiniert die Süße von Äpfeln mit proteinreichem Joghurt und Zimt, was den Stoffwechsel anregt. Mit Nüssen und Samen garniert, bietet sie einen befriedigenden Crunch und zusätzliche Nährstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Gehackter Apfel	1.4 medium
Griechischer Joghurt	168 ml
Zimt	2.8 g
Mandelmilch	168 ml
Gehackte Pekannüsse	42 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Mixe 1 mittelgroßen gehackten Apfel, 168 ml griechischen Joghurt, 2 g Zimt und 168 ml Mandelmilch, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 42 g gehackten Pekannüssen und 21 g Chiasamen.

14. Marokkanisch Gewürztes Gegrilltes Tofu mit Couscous-Salat

Dieses Gericht kombiniert proteinreiches Tofu mit marokkanischen Gewürzen, die das Hormongleichgewicht fördern. Zusammen mit einem ballaststoffreichen Couscous-Salat ist es ideal für die Verdauungsgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	70g
Fette	22g



Zutaten

Festes Tofu, in Scheiben	263.5 g
Marokkanische Gewürzmischung	23.3 g
Couscous, gekocht	139.5 g
Paprika, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Frische Kräuter (Petersilie, Koriander), gehackt	15.5 g
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Reibe die Tofuscheiben mit Olivenöl (15ml) und marokkanischer Gewürzmischung (15g) ein und lass sie 10 Minuten marinieren.
2. Heize den Grill auf mittlere Hitze vor.
3. Grille den Tofu 4-5 Minuten pro Seite, bis er goldbraun und durchgeheizt ist.
4. Vermenge Couscous (90g), Paprika (75g) und frische Kräuter mit Zitronensaft (15ml) in einer Schüssel und serviere es zusammen mit dem gegrillten Tofu.

15. Buntes Wok-Gericht mit Pak Choi, Paprika und Tempeh

Ein schnell zubereitetes Wok-Gericht mit proteinreichem Tempeh und nährstoffreichen Gemüsen, das das hormonelle Gleichgewicht fördert und die Energie steigert. Die Vielfalt an Farben sorgt für eine breite Palette an Antioxidantien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Tempeh, gewürfelt	396 ml
Pak Choi, gehackt	396 ml
Rote Paprika, in Scheiben	0.8g
Gelbe Paprika, in Scheiben	0.8g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Olivenöl	49.5 ml
Sojasauce oder Tamari	49.5 ml

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gewürfelten Tempeh hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten goldbraun.
2. Gib Knoblauch, Pak Choi und Paprika in die Pfanne und brate alles weitere 5 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse zart ist.
3. Füge Sojasauce oder Tamari hinzu und vermische alles gut, koche weitere 2 Minuten.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,719 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Quinoa-Beeren-Frühstücksparfait	518 kcal
MITTAGESSEN	Harissa-Thunfisch- und Gurkensalat	574 kcal
ABENDESSEN	Mediterrane Gemüse- und Tofu-Pfanne	627 kcal

Protein: 124g Kohlenhydrate: 140g Fette: 83g

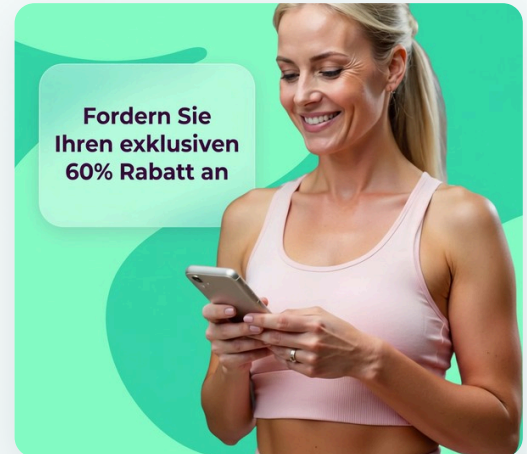
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Quinoa-Beeren-Frühstücksparfait

Dieses köstliche Parfait schichtet Quinoa, frische Beeren und Joghurt und kombiniert Protein und Ballaststoffe, um Sie länger satt zu halten. Die Beeren bieten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und besonders während der Menopause von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	67g
Fette	13g



Zutaten

Gekochte Quinoa	168 ml
Griechischer Joghurt, natur	168 ml
FrISCHE gemischte Beeren	168 ml
Honig (optional)	7 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Schichte 168 ml gekochte Quinoa in ein Glas oder eine Schüssel, gefolgt von 168 ml naturbelassenem griechischen Joghurt.
2. Toppe mit 168 ml frischen gemischten Beeren und streue 21 g Chiasamen darüber.
3. Beträufle nach Belieben mit 7 g Honig und genieße sofort.

17. Harissa-Thunfisch- und Gurkensalat

Dieses würzige Gericht kombiniert Thunfisch in Wasser mit erfrischender Gurke und einem scharfen Harissa-Dressing, das eine proteinreiche Mahlzeit bietet, die die Herzgesundheit fördert und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	23g
Fette	37g



Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser, abgetropft	217 g
Gurke, gewürfelt	372 ml
Cherrytomaten, halbiert	186 ml
rote Zwiebel, fein gewürfelt	93 ml
Harissa-Paste	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Petersilie, gehackt	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den abgetropften Thunfisch, Gurke, Cherrytomaten und rote Zwiebel.
2. Mische in einer kleinen Schüssel Harissa-Paste, Zitronensaft und Olivenöl und träufle über den Salat.
3. Garnier vor dem Servieren mit gehackter Petersilie.

18. Mediterrane Gemüse- und Tofu-Pfanne

Dieses mediterran inspirierte Gericht enthält lebendige Gemüse wie Auberginen, Zucchini und Tomaten sowie proteinreichen Tofu. Diese Zutaten helfen, den Hormonspiegel aufrechtzuerhalten und die Energie mit komplexen Kohlenhydraten zu steigern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Fester Tofu	396 g
Aubergine (gewürfelt)	247.5 g
Zucchini (in Scheiben)	247.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Italienische Gewürzmischung	8.3 g
Knoblauch (gehackt)	3.3 cloves

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den Knoblauch hinzu und dünste ihn 1 Minute lang.
2. Füge die Aubergine und Zucchini hinzu und koche 5 Minuten, bis sie zart sind.
3. Füge die Kirschtomaten und den Tofu hinzu, würze mit der italienischen Gewürzmischung und brate weitere 5-7 Minuten an.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,719 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Matcha-Energie-Bowl	518 kcal
MITTAGESSEN	Zucchini-Nudeln mit Erdnusssoße	574 kcal
ABENDESSEN	Würzige Chorizo- und Blumenkohl-Bowl	627 kcal

Protein: 108g Kohlenhydrate: 117g Fette: 97g

19. Matcha-Energie-Bowl

Diese lebendige grüne Bowl kombiniert die energiereichen Eigenschaften von Matcha mit proteinreichem Joghurt und frischen Früchten. Vollgepackt mit Antioxidantien unterstützt sie den Stoffwechsel und bietet nachhaltige Energie für den ganzen Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	53g
Fette	17g



Zutaten

Matcha-Pulver	7 g
Griechischer Joghurt	168 ml
Gefrorene Banane	1.4 medium
Mandelmilch	168 ml
Gehobelte Erdbeeren	168 ml
Gehackte Pekannüsse	42 g

Zubereitung

1. Mische 7 g Matcha-Pulver, 168 ml griechischen Joghurt, 1 gefrorene Banane und 168 ml Mandelmilch, bis alles glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 168 ml gehobelten Erdbeeren und 42 g gehackten Pekannüssen.

20. Zucchini-Nudeln mit Erdnusssoße

Diese Schüssel ist leicht und dennoch sättigend, perfekt für eine gesunde Ernährung. Die Erdnüsse liefern Protein und gesunde Fette, die das Hormongleichgewicht unterstützen und Entzündungen reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	47g
Fette	34g



Zutaten

Zucchini	310 g
Kichererbsen aus der Dose	186 g
Erdnussbutter	23.3 g
Sojasauce	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Rote Chiliflocken	1.6 g
Frischer Koriander	15.5 g

Zubereitung

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die spiralisierten Zucchini hinzu. Brate sie 3-5 Minuten, bis sie leicht zart sind.
2. Verrühre 1 Esslöffel (15 g) Erdnussbutter, 1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce und 1 Esslöffel (15 ml) Limettensaft in einer kleinen Schüssel, bis die Mischung glatt ist.
3. Vermische die gebratenen Zucchini mit 186 g Kichererbsen und beträufle sie mit der Erdnusssoße. Garniere die Schüssel vor dem Servieren mit 1/4 Teelöffel (1 g) roten Chiliflocken und 2 Esslöffeln (10 g) gehacktem Koriander.

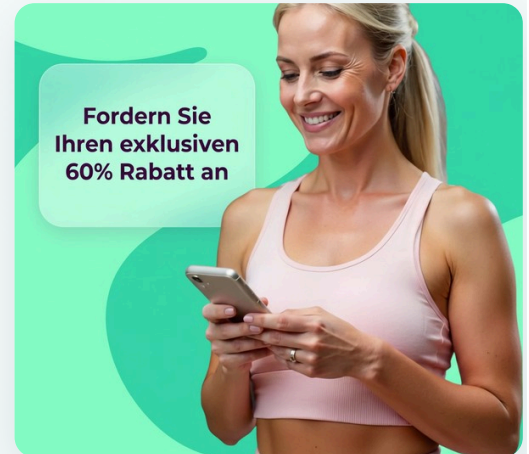
EXKLUSIVES ANGEBOT

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 Chorizo- und Blumenkohl-Bowl

Dieses würzige Gericht vereint Chorizo für Protein und Geschmack mit Blumenkohl für Ballaststoffe. Es ist eine perfekte kohlenhydratarme Mahlzeit, die reich an Nährstoffen ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	17g
Fette	46g



Zutaten

Chorizo-Wurst	189.8 g
Blumenkohlreis	396 ml
Koriander	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Limettensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 1 Tasse (240ml) Blumenkohlreis hinzu und sautiere ihn etwa 5 Minuten.
2. Rühre 4 Unzen (115g) zerbröckelte Chorizo unter und koche weitere 3-4 Minuten.
3. Nehme vom Herd, garniere mit 1 Esslöffel (15g) gehacktem Koriander und träufle 1 Esslöffel (15ml) Limettensaft vor dem Servieren darüber.

Tag 8

3 Mahlzeiten · 1,719 Kalorien

FRÜHSTÜCK Beeren-Nuss-Protein-Bowl **518 kcal**

MITTAGESSEN Würziger Thunfisch- und Schwarze-Bohnen-Salat **574 kcal**

ABENDESSEN Tandoori-Hähnchen mit Süßkartoffeln **627 kcal**

Protein: 127g Kohlenhydrate: 163g Fette: 69g

22. Beeren-Nuss-Protein-Bowl

Diese Smoothie-Bowl ist reich an Antioxidantien und gesunden Fetten, die zur Unterstützung des Hormonhaushalts beitragen. Mit Nüssen für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe ist sie ideal für die Muskelpflege.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	49g
Fette	21g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Leinsamenmehl	42 g
Mandelmilch	168 ml
Gehackte Walnüsse	42 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Gib 336 ml gefrorene gemischte Beeren, 168 ml griechischen Joghurt, 42 g Leinsamenmehl und 168 ml Mandelmilch in einen Mixer. Mixe alles, bis es glatt ist.
2. Gieß den Smoothie in eine Schüssel und garniere ihn mit 42 g gehackten Walnüssen und 21 g Chiasamen.

23. Würziger Thunfisch- und Schwarze-Bohnen-Salat

Ein würziger und proteinreicher Salat, der Thunfisch und schwarze Bohnen kombiniert und essentielle Omega-3-Fettsäuren für die Herzgesundheit sowie Protein für den Muskelerhalt liefert. Die würzige Note hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln und verleiht Geschmack ohne übermäßiges Natrium.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	56g
Fette	23g



Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser, abgetropft	175.2 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft	186 ml
Mais, gefroren und aufgetaut	186 ml
Rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Frühlingszwiebel, in Scheiben	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Chilipulver	7.8 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den abgetropften Thunfisch, schwarze Bohnen, Mais, rote Paprika und Frühlingszwiebel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermische gut vor dem Servieren.

24. Tandoori-Hühnchen mit Süßkartoffeln

Dieses marinierte Hühnchengericht liefert mageres Protein, das hilft, die Muskelmasse zu erhalten, während Süßkartoffeln reich an Vitamin A und Ballaststoffen sind, die die Verdauung unterstützen. Zusammen ergeben sie eine sättigende Mahlzeit, die die Energielevels fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	7 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust ohne Knochen, in Würfel geschnitten	247.5 g
Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Tandoori-Gewürzmischung	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Frischer Koriander, gehackt	49.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge die gewürfelten Süßkartoffeln hinzu und brate sie 7 Minuten lang.
2. Rühre die Hähnchenwürfel und die Tandoori-Gewürzmischung ein; koche weitere 8 Minuten, bis das Hühnchen durchgegart ist.
3. Garnier das Gericht vor dem Servieren mit frischem Koriander.

Tag 9

3 Mahlzeiten · 1,719 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Matcha-Beeren-Protein-Bowl	518 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Spinat-Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs	574 kcal
ABENDESSEN	Mediterraner Kichererbsen- und Quinoa-Auflauf	627 kcal

Protein: 125g Kohlenhydrate: 158g Fette: 71g

25. Matcha-Beeren-Protein-Bowl

Diese lebendige Bowl vereint die Vorteile von Matcha, bekannt für seine Antioxidantien, mit proteinreichem Joghurt und Beeren. Die Kombination unterstützt die Energielevels und bietet eine reiche Quelle von Vitaminen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	56g
Fette	13g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Griechischer Joghurt (fettfrei)	336 ml
Matcha-Pulver	2.8 g
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gefrorene gemischte Beeren, 336 ml griechischen Joghurt, 2.8 g Matcha-Pulver, 168 ml Mandelmilch und 21 g Chiasamen in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, und passe die Konsistenz bei Bedarf mit mehr Mandelmilch an.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit zusätzlichen Beeren und einem Spritzer Granola.

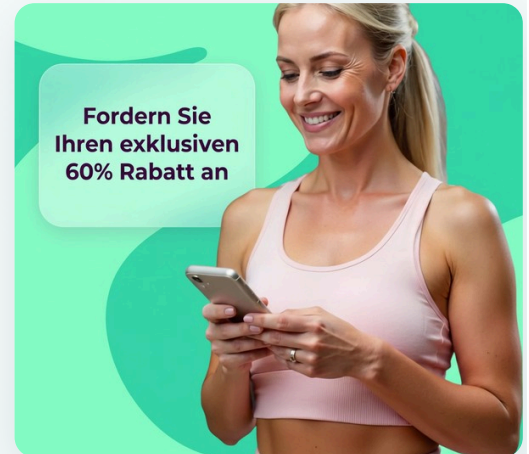
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafter Spinat-Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs

Diese nahrhafte und schnelle Mahlzeit ist reich an Protein, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen, was sie ideal für Frauen über 40 macht. Die Kombination aus Quinoa, Spinat und Lachs unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	43g
Fette	28g



Zutaten

Quinoa	372 ml
Frischer Spinat	744 ml
Gegrilltes Lachsfilet	175.2 g
Kirschtomaten	186 ml
Avocado	108.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Schichte die gekochte Quinoa und den frischen Spinat in einer Schüssel.
2. Belege mit dem gegrillten Lachsfilet, Kirschtomaten und gewürfelter Avocado.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.

27. Mediterraner Kichererbsen- und Quinoa-Auflauf

Diese Kombination aus proteinreichen Kichererbsen und Quinoa bietet eine gesunde vegetarische Option, die den Muskelerhalt und die Verdauung unterstützt. Die mediterranen Aromen fördern die Herzgesundheit durch gesunde Fette und Antioxidantien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	59g
Fette	30g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und ab gespült	396 g
Gekochte Quinoa	198 g
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g
Kalamata-Oliven, in Scheiben	66 g
Feta-Käse, zerbröselt	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Oregano	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor und vermische Kichererbsen, Quinoa, Tomaten, Oliven und Olivenöl in einer Auflaufform.
2. Bestreue die Mischung mit Oregano und vermische alles gut.
3. Backe 15 Minuten und bestreue dann vor dem Servieren mit Feta-Käse.

Tag 10

3 Mahlzeiten · 1,734 Kalorien

FRÜHSTÜCK Erfrischende Gurken-Minz-Protein-Bowl zum Frühstück **518 kcal**

MITTAGESSEN Würzige Linsentacos mit Avocado-Salsa **589 kcal**

ABENDESSEN Würzige Linsen- und Süßkartoffel-Tacos **627 kcal**

Protein: 109g Kohlenhydrate: 189g Fette: 70g

28. Erfrischende Gurken-Minz-Protein-Bowl zum Frühstück

Diese erfrischende Frühstücksbowl kombiniert die Vorteile von gekochten Eiern mit Gurke und Minze und bietet einen leichten, aber proteinreichen Start in den Tag. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und essentiellen Vitaminen unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	28g
Fette	31g



Zutaten

große gekochte Eier	2.8g
geschnittene Gurke	168 ml
frische Minzblätter	84 ml
Meersalz	pinch
geschnittene Avocado	105 g
Chiasamen	21 g
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Koche die Eier in einem Topf mit Wasser etwa 10-12 Minuten, kühle sie dann in kaltem Wasser ab und schäle sie.
2. Schneide währenddessen die Gurke und Avocado und hacke die frischen Minzblätter.
3. Vermenge in einer Schüssel die geschnittene Gurke, die gehackte Minze und die geschnittene Avocado.
4. Halbiere die gekochten Eier und lege sie auf die Gurkenmischung.
5. Beträufle mit Olivenöl, bestreue mit Chiasamen und würze vor dem Servieren mit einer Prise Meersalz.

29. Würzige Linsentacos mit Avocado-Salsa

Diese Linsentacos bieten eine herzhafte, pflanzliche Proteinquelle, die Energie und Muskelgesundheit bei Frauen über 40 unterstützt. Mit Avocado-Salsa belegt, sind sie reich an gesunden Fetten und Ballaststoffen, ideal zur Aufrechterhaltung des hormonellen Gleichgewichts.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	78g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Linsen	372 g
Mais-Tortillas	3.1g
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Chilipulver	3.1 g
Avocado, gewürfelt	108.5 g
Gehackter Koriander	15.5 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge gekochte Linsen, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzu und erhitze 5-7 Minuten.
3. Serviere die Linsen-Mischung in den Mais-Tortillas, belege sie mit gewürfelter Avocado und Koriander und würze mit Salz und Pfeffer.

30. Würzige Linsen- und Süßkartoffel-Tacos

Diese Tacos sind reich an proteinreichen Linsen und vitamin A-haltigen Süßkartoffeln, die helfen können, menopausale Symptome zu lindern und die Knochengesundheit zu fördern. Die Gewürze geben einen Stoffwechsel-anregenden Kick.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	83g
Fette	20g



Zutaten

Linsen, gekocht	396 ml
Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Taco-Gewürz	16.5 g
Maistortillas	82.5 g
Avocado, in Scheiben	123.8 g

Zubereitung

1. Brate in einer Pfanne 247.5 g gewürfelte Süßkartoffel in etwas Wasser bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang an, bis sie zart ist.
2. Füge 396 ml gekochte Linsen und 16.5 g Taco-Gewürz hinzu. Rühre und koche weitere 5 Minuten.
3. Serviere die Linsen-Mischung in 2 Maistortillas, garniert mit in Scheiben geschnittener Avocado.

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.