

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

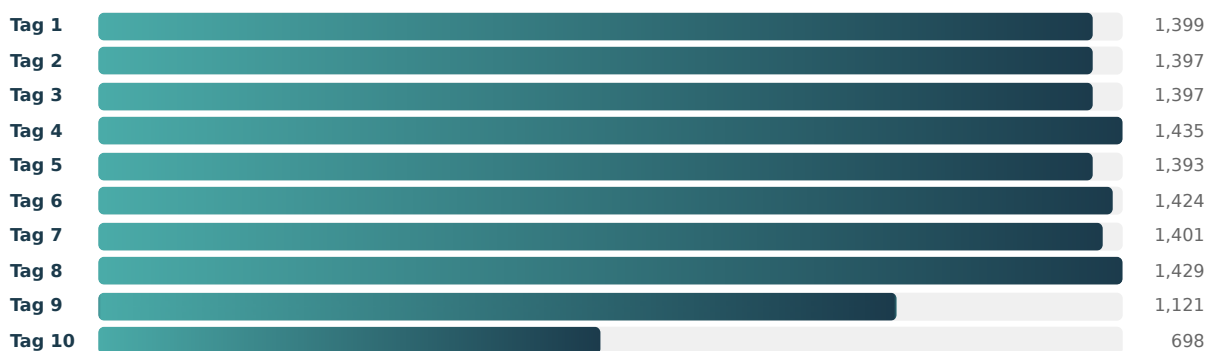
Hydratation und Gesundheit vereint für reife Frauen.

Der 10-Tage Wasser-Diätplan ist speziell für Frauen über 40 konzipiert, die sich auf Hydratation zur Gewichtsreduktion und für die allgemeine Gesundheit konzentrieren möchten. Mit 30 erfrischenden Rezepten hilft dieser Plan, Ihren Körper zu entgiften und das Gewicht zu managen. Entdecken Sie die Kraft des Wassers in Ihrer Ernährung!

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	37g	200g	59g
Tag 2	1,397	86g	200g	36g
Tag 3	1,397	91g	171g	43g
Tag 4	1,435	129g	134g	54g
Tag 5	1,393	108g	136g	55g
Tag 6	1,424	125g	120g	53g
Tag 7	1,401	58g	174g	61g
Tag 8	1,429	85g	194g	39g
Tag 9	1,121	53g	175g	24g
Tag 10	698	47g	62g	31g
Ø	1,309	82g	157g	46g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Bananen-Haferbrei

Reishi-infusierter Süßkartoffelbrei

Quinoa-Bowl mit Ashwagandha

Beeren-Haferbrei-Bowl

Mediterraner Fischeintopf mit Tomaten und Oliven

Mediterraner Thunfischsalat mit Kräutern

Quinoa-Salat mit Walnüssen & Beeren

Kichererbsenmehl-Proteinomelette

Gewürzter Linsen-Grünkohl-Eintopf

Würzige Kimchi-Quinoa-Schüssel

Herzhafter Kurkuma-Haferbrei mit Räucherlachs

Reisauflauf mit Thunfisch und Gemüse

+ 16 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](https://reverse.health)**



**28 Rezepte**

10-Tage-Ernährungsplan



**1,309 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**82g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

157g K / 46g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

**01** Tag 1

1. Bananen-Haferbrei

2. Quinoa-Salat mit Walnüssen & Beeren

---

3. Reishi-infusierter Süßkartoffelbrei

---

**02** Tag 2

4. Kichererbsenmehl-Proteinomelette

---

5. Quinoa-Bowl mit Ashwagandha

---

6. Gewürzter Linsen-Grünkohl-Eintopf

---

**03** Tag 3

7. Beeren-Haferbrei-Bowl

---

8. Würzige Kimchi-Quinoa-Schüssel

---

9. Mediterraner Fischeintopf mit Tomaten und Oliven

---

**04** Tag 4

10. Herzhafter Kurkuma-Haferbrei mit Räucherlachs

---

11. Mediterraner Thunfischsalat mit Kräutern

---

12. Reisauflauf mit Thunfisch und Gemüse

---

**05** Tag 5

13. Kräuter-Quinoa-Frühstücksschale

---

14. Scharfe Thunfisch-Avocado-Lettuce-Wraps

---

15. Mediterraner Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs

---

**06** Tag 6

16. Kichererbsenmehl-Pfannkuchen mit Spinat

---

17. Proteinreiche Thunfisch-Gurken-Röllchen mit Dill

---

18. Quinoa- und Spinatschüssel mit Lachs

---

**07** Tag 7

19. Herzhafter Haferbrei mit Mandeln und Beeren

---

20. Herzhafter Edamame- und Quinoa-Bowl

---

21. Avocado-Gurken-Gazpacho

---

**08** Tag 8

---

22. Tropischer Grüner Smoothie

---

23. Herzhafter Kimchi-Quinoa-Bowl

---

24. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Lachs

---

**09** Tag 9

---

25. Quinoa-Bowl mit Kräutern und Knoblauch

---

26. Herzhafter Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Kichererbsen

---

27. Knoblauch-Spinat-Porridge

---

**10** Tag 10

---

28. Kurkuma-Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Bananen-Haferbrei	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa-Salat mit Walnüssen & Beeren	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Reishi-infusierter Süßkartoffelbrei	<b>413 kcal</b>

**Protein: 37g   Kohlenhydrate: 200g   Fette: 59g**

## 1. Bananen-Haferbrei

Dieser nahrhafte Haferbrei ist eine natürliche Quelle für Energie und Ballaststoffe. Er hält Sie bis zum Mittagessen satt und ist einfach zuzubereiten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Milch	336 ml
Banane	84 g
Gehackte Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)	21 g
Zimt	2.8 g

## Zubereitung

1. Vermenge die Haferflocken und Wasser oder Milch in einem Topf und bringe es zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse es 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
3. Schneide die Banane in Scheiben und rühre sie mit Zimt in den Haferbrei.
4. Garnier vor dem Servieren mit gehackten Nüssen und beträufle es mit Honig.

## 2. Quinoa-Salat mit Walnüssen & Beeren

Dieser erfrischende Salat ist reich an Omega-3-Walnüssen und antioxidativen Beeren, die die kognitive Funktion und das Gedächtnis unterstützen. Quinoa liefert zusätzlich Protein und Ballaststoffe, die die Energielevels aufrechterhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	16g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Quinoa	186 ml
Wasser	372 ml
Frische gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)	186 ml
Walnüsse, gehackt	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 93 ml Quinoa und 372 ml Wasser. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, 186 ml gemischte Beeren und 93 ml gehackte Walnüsse.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft und würze nach Belieben mit Salz. Mische gut.

### 3. Reishi-infusierter Süßkartoffelbrei

Cremige Süßkartoffeln werden mit Reishi-Pilzpulver gemischt, um eine wohltuende Beilage zu schaffen, die Entspannung fördert und Stress reduziert. Dieses Gericht ist reich an Ballaststoffen und Nährstoffen und ideal für Frauen über 40.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	413 kcal
<b>Protein</b>	7g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	17g



#### Zutaten

Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt	792 ml
Wasser	198 ml
Reishi-Pilzpulver	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Koche 792 ml Süßkartoffeln in Wasser, bis sie zart sind, etwa 15-20 Minuten.
2. Gieß ab und gib in den Topf zurück, füge 24.8 g Reishi-Pilzpulver und 24.8 ml Olivenöl hinzu.
3. Stampfe, bis die Mischung glatt ist, und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kichererbsenmehl-Proteinomelette	<b>392 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa-Bowl mit Ashwagandha	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gewürzter Linsen-Grünkohl-Eintopf	<b>462 kcal</b>

**Protein: 86g   Kohlenhydrate: 200g   Fette: 36g**

## 4. Kichererbsenmehl-Proteinomelette

Dieses Omelette ist reich an Proteinen und enthält Kichererbsenmehl sowie frisches Gemüse. Es ist eine nahrhafte Wahl für ein sättigendes Frühstück.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	392 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	8g



### Zutaten

Kichererbsenmehl	84 g
Wasser	168 ml
Spinat	21 g
Paprika	56 g
Olivenöl	7 ml
Salz	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Mische Kichererbsenmehl und Wasser, um einen Teig herzustellen.
2. Füge Spinat und Paprika hinzu und rühre um.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne, gieße den Teig hinein und brate ihn, bis er auf beiden Seiten fest ist.

## 5. Quinoa-Bowl mit Ashwagandha

Diese Bowl ist reich an proteinreicher Quinoa und adaptogener Ashwagandha, die die Nebennierenfunktion unterstützt und die Cortisolwerte senkt. Die Zugabe von saisonalem Gemüse liefert Ballaststoffe und Antioxidantien für das allgemeine Wohlbefinden.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, ab gespült	186 ml
Wasser	372 ml
Ashwagandha-Pulver	7.8 g
Gehackter Spinat	372 ml
Cherrytomaten, halbiert	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Koche 1/2 Tasse Quinoa in 1 Tasse Wasser etwa 15 Minuten, bis sie fluffig ist.
2. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, 7.8 g Ashwagandha-Pulver, gehackten Spinat und Cherrytomaten.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft, vermenge und serviere.

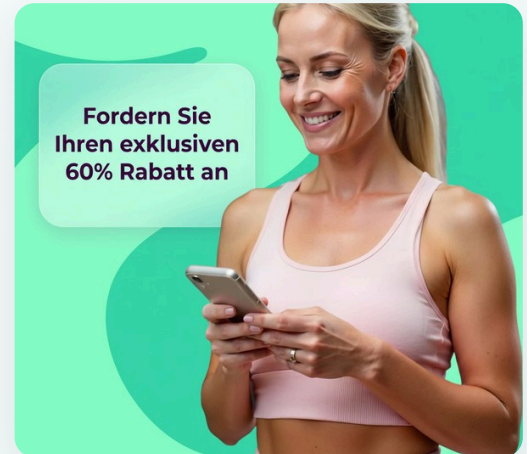
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Gewürzter Linsen-Grünkohl-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist eine großartige Quelle für pflanzliches Protein und Eisen, die für die Aufrechterhaltung des Energieniveaus und die Bekämpfung von Müdigkeit bei Frauen über 40 wichtig sind. Grünkohl liefert einen Nährstoffschub mit Vitaminen K und C, die entscheidend für die Knochengesundheit und die Immunfunktion sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Linsen, gewaschen	396 ml
Wasser oder Gemüsebrühe	1584 ml
Grünkohl, gehackt	792 ml
Karotte, gewürfelt	115.5 g
Sellerie, gewürfelt	165 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	9.9 g
Kreuzkümmel	8.3 g
Paprika	4.1 g
Salz	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch, die Karotte und den Sellerie hinzu und brate sie 5 Minuten lang, bis sie weich sind.
2. Füge die gewaschenen Linsen, Wasser oder Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer hinzu. Bring es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
3. Rühre den gehackten Grünkohl ein und koche weitere 5 Minuten, bis er verwelkt ist. Warm servieren.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Haferbrei-Bowl	<b>392 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Würzige Kimchi-Quinoa-Schüssel	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Mediterraner Fischeintopf mit Tomaten und Oliven	<b>462 kcal</b>

**Protein: 91g   Kohlenhydrate: 171g   Fette: 43g**

## 7. Beeren-Haferbrei-Bowl

Diese warme Haferbrei-Bowl ist reich an antioxidativen Beeren und Ballaststoffen aus Hafer, was sie zu einer nahrhaften Frühstückswahl macht. Ein Schuss Olivenöl verleiht ihr eine besondere Note und zusätzliche gesundheitliche Vorteile.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	392 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Milch	336 ml
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	105 g
Olivenöl	7 ml
Honig oder Ahornsirup	7 ml

### Zubereitung

1. Bringe Wasser oder Milch in einem Topf zum Kochen.
2. Füge Haferflocken hinzu und reduziere die Hitze, lasse etwa 5 Minuten köcheln und rühre gelegentlich um.
3. Rühre die gemischten Beeren unter, sobald die Haferflocken gar sind.
4. Beträufle mit Olivenöl und süße vor dem Servieren mit Honig oder Ahornsirup.

## 8. Würzige Kimchi-Quinoa-Schüssel

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert Quinoa, das reich an Ballaststoffen ist, mit probiotischem Kimchi zur Unterstützung der Darmgesundheit. Der würzige Kick von Kimchi fördert die Verdauung, während die Ballaststoffe ein langanhaltendes Sättigungsgefühl bieten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	186 ml
Wasser	372 ml
Kimchi	186 ml
Frühlingszwiebeln, geschnitten	3.1g
Sesamsamen	23.3 ml

### Zubereitung

1. Bringe in einem Topf 372 ml Wasser zum Kochen. Füge 186 ml gewaschene Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke ab und lass 15 Minuten köcheln.
2. Sobald die Quinoa gar ist, lockere sie mit einer Gabel auf und gib sie in eine Schüssel.
3. Garnier die Quinoa mit 186 ml Kimchi, geschnittenen Frühlingszwiebeln und 23.3 ml Sesamsamen.

## 9. Mediterraner Fischeintopf mit Tomaten und Oliven

Dieser herzhafte Fischeintopf kombiniert frische Tomaten und Oliven, die eine reiche Quelle von Antioxidantien und gesunden Fetten darstellen, um die Herz- und Knochengesundheit zu unterstützen. Die Zugabe von Kräutern verbessert den Geschmack und bietet entzündungshemmende Vorteile.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	58g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Weißfischfilets (Kabeljau oder Heilbutt)	742.5 g
Gehackte Tomaten aus der Dose	660 g
Kalamata-Oliven, entsteint und geschnitten	123.8 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	6.6 cloves
Zwiebel, gehackt	1.7 medium
Frisches Basilikum, gehackt	99 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Wasser oder Fischfond	792 ml

## Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie durchsichtig sind.
2. Rühre gehackte Tomaten und Wasser oder Fischfond ein; bringe es zum Köcheln.
3. Füge Fischfilets und Oliven hinzu und koche, bis der Fisch durchgegart ist (ca. 10 Minuten).
4. Garnier vor dem Servieren mit frischem Basilikum, Salz und Pfeffer.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,435 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafter Kurkuma-Haferbrei mit Räucherlachs	<b>392 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Mediterraner Thunfischsalat mit Kräutern	<b>465 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Reisauflauf mit Thunfisch und Gemüse	<b>578 kcal</b>

**Protein: 129g   Kohlenhydrate: 134g   Fette: 54g**

## 10. Herzhafter Kurkuma-Haferbrei mit Räucherlachs

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer herzhaften Variante des traditionellen Haferbreis, der Räucherlachs und einen Hauch von Kurkuma enthält. Diese nahrhafte Mahlzeit ist sowohl sättigend als auch gesund.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	392 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Haferflocken	63 g
Wasser	336 ml
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Räucherlachs	78.4 g
gehackter Schnittlauch	11.2 g

### Zubereitung

1. Bringe in einem kleinen Topf das Wasser zum Kochen und rühre die Haferflocken und das Kurkuma ein.
2. Reduziere die Hitze und lass es 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
3. Gib den gekochten Haferbrei auf Teller und garniere ihn mit Räucherlachs und gehacktem Schnittlauch.

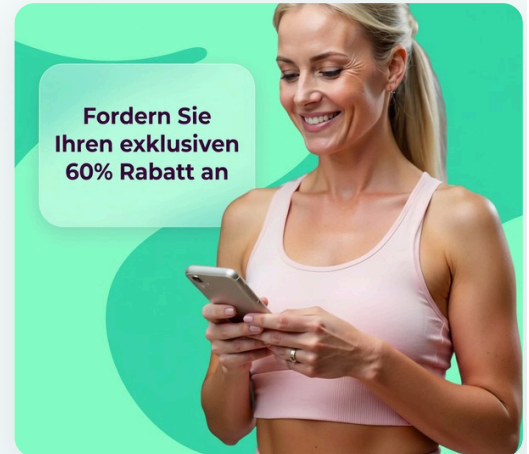
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Mediterraner Thunfischsalat mit Kräutern

Dieser Thunfischsalat ist eine hervorragende Proteinquelle, die wichtig für den Erhalt der Muskelmasse ist. Frische Kräuter und Olivenöl liefern gesunde Fette und Antioxidantien, die besonders für Frauen über 40 von Vorteil sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	54g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser	1.6g
Olivenöl	46.5 ml
frischer Zitronensaft	23.3 ml
rote Zwiebel	0.4g
Kirschtomaten	116.3 g
frische Petersilie	46.5 ml
Gurke	0.8g
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Thunfisch, Olivenöl, Zitronensaft, Zwiebel, Tomaten, Petersilie, Gurke, Salz und Pfeffer.
2. Mische vorsichtig und serviere auf einem Bett aus Blattsalat oder in einem Vollkornwrap.

## 12. Reisauflauf mit Thunfisch und Gemüse

Dieser einfache Reisauflauf kombiniert proteinreichen Thunfisch aus der Dose mit gefrorenem Gemüse für eine kostengünstige Mahlzeit. Er ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Herzgesundheit sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	69g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Vollkornreis	792 ml
Thunfisch in Wasser	462 g
Gefrorenes Mischgemüse	792 ml
Eier	165 g
Cheddar-Käse (optional)	99 g
Knoblauchpulver	8.3 g
Zwiebelpulver	8.3 g

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Mische in einer Schüssel 480 ml gekochten Vollkornreis, 280 g abgetropften Thunfisch, 480 ml gefrorenes Gemüse, 2 große geschlagene Eier und 60 g geriebenen Cheddar-Käse, falls verwendet.
3. Würze mit 5 g Knoblauchpulver und 5 g Zwiebelpulver. Gut umrühren und in eine gefettete Auflaufform geben.
4. Backe 30 Minuten, bis der Käse geschmolzen und der Auflauf durchgeheizt ist.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,393 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kräuter-Quinoa-Frühstücksschale	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Scharfe Thunfisch-Avocado-Lettuce-Wraps	<b>465 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Mediterraner Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs	<b>578 kcal</b>

**Protein: 108g   Kohlenhydrate: 136g   Fette: 55g**

### 13. Kräuter-Quinoa-Frühstücksschale

Diese nahrhafte Schale enthält fluffige Quinoa, garniert mit frischen Kräutern und einem Spritzer Zitrone für Frische. Ein herzlicher Start in den Tag mit einer guten Quelle für Protein und Ballaststoffe.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	7g



#### Zutaten

Quinoa	126 g
Wasser	336 ml
frische Petersilie	42 g
frischer Dill	21 g
Zitronensaft	21 ml
Olivenöl	7 ml
Knoblauch	1.4 clove

#### Zubereitung

1. Spüle Quinoa unter kaltem Wasser ab und lass abtropfen.
2. Kombiniere in einem Topf Quinoa und Wasser; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lass 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
4. Nimm vom Herd und lockere mit einer Gabel auf.
5. Rühre gehackte Kräuter, Zitronensaft, Olivenöl und gehackten Knoblauch unter.

## 14. Scharfe Thunfisch-Avocado-Lettuce-Wraps

Diese scharfen Thunfisch-Wraps enthalten omega-3-reichen Thunfisch und ballaststoffreiche Salatblätter, ideal zur Unterstützung der Hautgesundheit und gleichzeitig kohlenhydratarm. Die Avocado fügt gesunde Fette hinzu, die die Kollagenproduktion fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Dosen-Thunfisch (in Wasser, abgetropft)	217 g
Avocado, gewürfelt	232.5 g
Salatblätter (Butter- oder Römersalat)	6.2 leaves
Sriracha-Sauce	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Koriander, gehackt	15.5 g

### Zubereitung

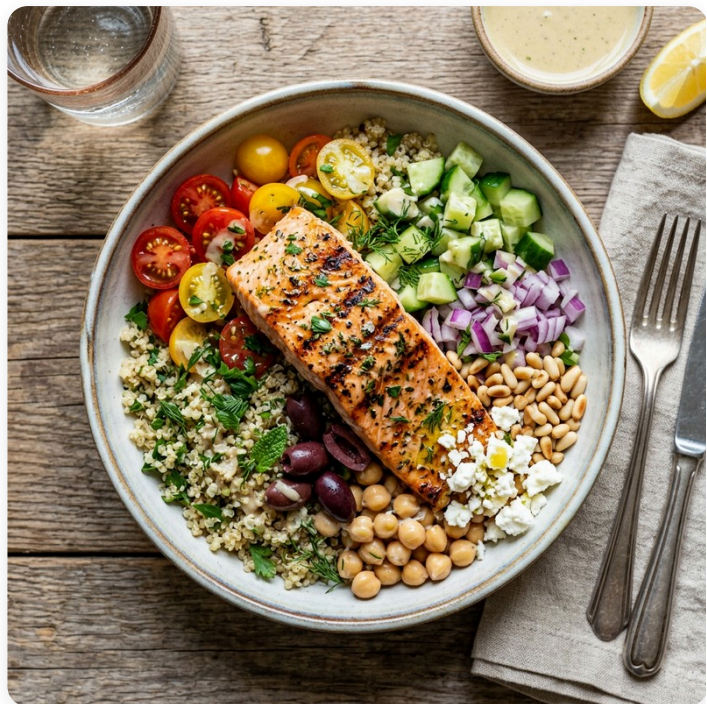
1. Vermenge den abgetropften Thunfisch, die gewürfelte Avocado, Sriracha, Limettensaft und Koriander in einer Schüssel.
2. Mische gut.
3. Fülle die Mischung in die Salatblätter und serviere als Wraps.

## 15. Mediterraner Quinoa-Bowl mit Gegrilltem Lachs

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl kombiniert herzgesunden Lachs mit ballaststoffreichen Gemüse und fördert das hormonelle Gleichgewicht sowie die Knochengesundheit. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und wichtigen Vitaminen ist sie eine ideale Mahlzeit für Frauen über 40, um ihren Körper zu nähren, ohne sich benachteiligt zu fühlen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Quinoa	148.5 g
Wasser	396 ml
Lachsfilet	186.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Kirschtomaten	123.8 g
Gurke	123.8 g
Feta-Käse	62.7 g
frische Petersilie	13.2 g
Zitronensaft	24.8 ml

Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit Wasser in einem Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke es ab und koche 15 Minuten, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Während die Quinoa kocht, heize einen Grill oder eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vor. Bestreiche das Lachsfilet mit Olivenöl, würze es mit Salz und Pfeffer und grille es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, Kirschtomaten, Gurke, Feta-Käse und Petersilie. Beträufle mit Zitronensaft und vermische gut.
4. Belege den Quinoa-Salat mit dem gegrillten Lachs. Serviere sofort.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,424 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kichererbsenmehl-Pfannkuchen mit Spinat	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Proteinreiche Thunfisch-Gurken-Röllchen mit Dill	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Quinoa- und Spinatschüssel mit Lachs	<b>578 kcal</b>

**Protein: 125g   Kohlenhydrate: 120g   Fette: 53g**

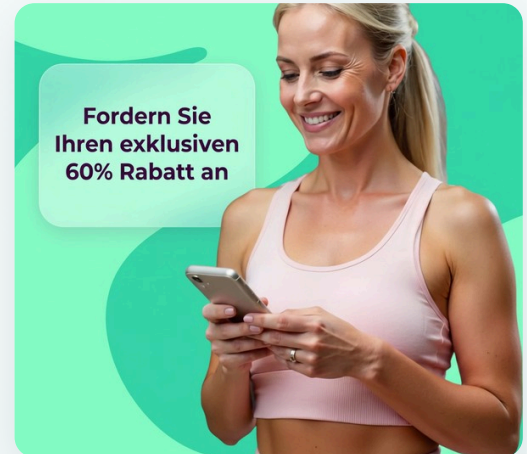
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Kichererbsenmehl-Pfannkuchen mit Spinat

Diese herzhaften Pfannkuchen bestehen aus Kichererbsenmehl und bieten eine großartige Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Spinat fügt Eisen und Magnesium hinzu, die für Energie und Knochengesundheit im Alter wichtig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Kichererbsenmehl	84 g
Wasser	168 ml
Spinat	168 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel das Kichererbsenmehl mit Wasser, um einen Teig zu erstellen; rühre den gehackten Spinat ein und würze mit Salz und Pfeffer.
2. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gieße den Teig in die Pfanne, um Pfannkuchen zu formen, und brate sie 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.

## 17. Proteinreiche Thunfisch-Gurken-Röllchen mit Dill

Diese erfrischenden Thunfisch-Gurken-Röllchen sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an Protein und gesunden Fetten. Sie unterstützen das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit und liefern essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser	217 g
große Gurke	1.6g
Mayonnaise (vorzugsweise auf Avocado- oder Olivenölbasis)	11.6 g
frischer Dill, gehackt	23.3 g
geschnittene Paprika (für zusätzlichen Ballaststoff und Farbe)	116.3 g
Zitronensaft (für Geschmack und Vitamin C)	7.8 ml

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den abgetropften Thunfisch, die Mayonnaise, den gehackten Dill und den Zitronensaft. Mische gut, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
2. Schneide die Gurke längs auf und kratze einige der Kerne heraus, um einen Kanal für die Füllung zu schaffen.
3. Fülle jede Gurkenhälfte mit der Thunfischmischung und garniere mit geschnittener Paprika für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.
4. Schneide die Gurkenröllchen in mundgerechte Stücke und serviere sie sofort oder bewahre sie für später im Kühlschrank auf.

## 18. Quinoa- und Spinatschüssel mit Lachs

Diese nährstoffreiche Schüssel ist vollgepackt mit Vollwertkost, gesunden Fetten und hochwertigen Proteinen, was sie ideal für Frauen über 40 macht. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und Kalzium unterstützt sie das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit und bietet eine sättigende Mahlzeit in weniger als 30 Minuten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Quinoa, ungekocht	148.5 g
Wasser	396 ml
Frischer Spinat, gehackt	99 g
Gekochter Lachs, zerpfückt	189.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Chiasamen	24.8 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser, dann kombiniere sie mit Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke es ab und koche etwa 15 Minuten, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Füge in den letzten 5 Minuten des Kochens den gehackten Spinat hinzu, decke es ab und lasse es welken.
3. Lockere nach dem Kochen die Quinoa und den Spinat mit einer Gabel auf, dann füge den zerpfückten Lachs, Olivenöl, Zitronensaft, Chiasamen, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre gut um und serviere warm.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafter Haferbrei mit Mandeln und Beeren	<b>546 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafter Edamame- und Quinoa-Bowl	<b>558 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Avocado-Gurken-Gazpacho	<b>297 kcal</b>

**Protein: 58g   Kohlenhydrate: 174g   Fette: 61g**

## 19. Herzhafter Haferbrei mit Mandeln und Beeren

Dieser herz hafte Haferbrei, garniert mit frischen Beeren und Mandeln, bietet eine einzigartige Geschmacksvielfalt und unterstutzt die Herzgesundheit mit gesunden Fetten und Antioxidantien. Die Ballaststoffe aus Hafer und Beeren helfen, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	546 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	73g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser	336 ml
Frische gemischte Beeren	168 ml
Mandeln, gehackt	42 g
Zimt	2.8 g

### Zubereitung

1. Bringe 336 ml Wasser in einem Topf zum Kochen und rühre 56 g Haferflocken ein.
2. Reduziere die Hitze und lasse 5 Minuten köcheln, bis die Mischung eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Bestreue mit 168 ml frischen gemischten Beeren, 42 g gehackten Mandeln und 2.8 g Zimt.

## 20. Herzhafter Edamame- und Quinoa-Bowl

Diese proteinreiche Bowl enthält Edamame und Quinoa, die beide hervorragende Quellen für pflanzliches Protein und Phytoöstrogene sind und die Muskelmasse sowie das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützen. Genießen Sie eine nahrhafte und leckere Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	372 ml
Wasser	744 ml
Edamame, geschält	372 ml
rote Paprika, gewürfelt	372 ml
Frühlingszwiebeln, in Scheiben	93 ml
natriumreduzierte Sojasauce	46.5 ml
Sesamöl	23.3 ml

## Zubereitung

1. Bringe in einem Topf 744 ml Wasser zum Kochen. Füge die Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Gib in den letzten 5 Minuten der Quinoa-Zubereitung Edamame und Paprika in den Topf, um sie zu dämpfen.
3. Lockere die Quinoa nach dem Kochen mit einer Gabel auf und beträufle sie mit Sojasauce und Sesamöl. Vermische alles gut und garniere mit Frühlingszwiebeln.

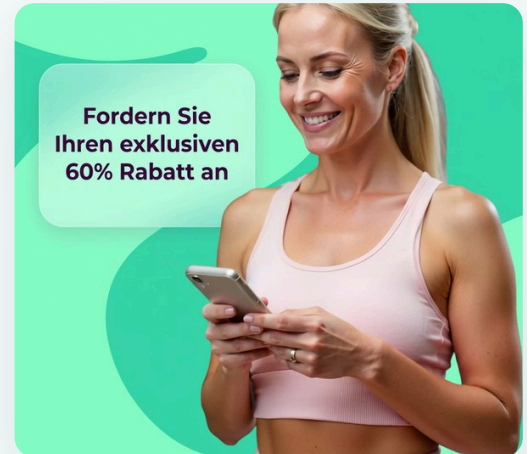
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Avocado-Gurken-Gazpacho

Diese erfrischende Suppe ist hydratisierend und voller Antioxidantien, perfekt für die kühlenden Effekte während der Menopause. Avocado liefert gesunde Fette, während Gurke kalorienarm ist und einen hohen Wassergehalt hat, um die Hydratation zu unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	297 kcal
<b>Protein</b>	7g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Gurke, geschält und gehackt	1.7 large
Avocado, gewürfelt	132 g
Tomate, gehackt	247.5 g
Zitronensaft	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer Gurke, Avocado, Tomate, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
2. Mixen, bis die Mischung glatt ist, dann kühle für 30 Minuten im Kühlschrank.
3. Serviere kalt für ein erfrischendes Abendessen.

# Tag 8

3 Mahlzeiten · 1,429 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tropischer Grüner Smoothie	<b>308 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafter Kimchi-Quinoa-Bowl	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Lachs	<b>578 kcal</b>

**Protein: 85g   Kohlenhydrate: 194g   Fette: 39g**

## 22. Tropischer Grüner Smoothie

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert tropische Früchte und Blattgemüse, die essentielle Vitamine und Mineralien liefern, um Energie und Vitalität zu steigern. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und hilft, ein gesundes Gewicht während der Menopause zu halten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	308 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fette</b>	7g



### Zutaten

Gefrorene Ananasstücke	168 ml
Banane	140 g
Frischer Grünkohl oder Spinat	42 g
Kokoswasser	336 ml
Hanf-Samen	42 g

### Zubereitung

1. Vermenge 168 ml gefrorene Ananas, 1 Banane, 42 g Grünkohl und 336 ml Kokoswasser in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, dann rühre 42 g Hanf-Samen unter.
3. Serviere sofort für ein erfrischendes Frühstück.

## 23. Herzhafter Kimchi-Quinoa-Bowl

Quinoa dient als proteinreiche Basis, während Kimchi nützliche Probiotika und Gewürze hinzufügt, die die Verdauungsgesundheit unterstützen. Das Gemüse liefert Ballaststoffe, die die Präbiotika fördern und die Gesundheit des Darms verbessern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	85g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Kimchi	186 ml
Gurke	77.5 g
Frühlingszwiebel	3.1 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf Quinoa und Wasser. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln.
2. Lockere die Quinoa nach dem Kochen mit einer Gabel auf und lasse sie leicht abkühlen.
3. Vermenge in einer Schüssel die Quinoa, Kimchi, gewürfelte Gurke und gehackte Frühlingszwiebel. Mische alles gut und serviere.

## 24. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Lachs

Diese nährstoffreiche Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Mit hochwertigem Protein aus Lachs und Quinoa sowie ballaststoffreichem Spinat und herzgesunden Fetten ist sie eine schnelle Mahlzeit, die den Körper nährt und den Stoffwechsel ankurbelt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Quinoa	148.5 g
Wasser	396 ml
Frischer Spinat	99 g
Gekochter Lachs (ohne Haut)	189.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Chiasamen	19.8 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und vermische sie mit 1 Tasse Wasser in einem Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse es 15 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig ist und das Wasser aufgenommen wurde.
2. Erhitze während die Quinoa kocht das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und sautieren ihn 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist.
3. Lockere die gekochte Quinoa mit einer Gabel auf und gebe sie zur Pfanne mit dem Spinat. Rühre Zitronensaft und Chiasamen ein und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Serviere die Quinoa- und Spinatmischung mit dem gekochten Lachs.

# Tag 9

3 Mahlzeiten · 1,121 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Quinoa-Bowl mit Kräutern und Knoblauch **280 kcal**

**MITTAGESSEN** Herzhafter Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Kichererbsen **589 kcal**

**FRÜHSTÜCK** Knoblauch-Spinat-Porridge **252 kcal**

**Protein: 53g Kohlenhydrate: 175g Fette: 24g**

## 25. Quinoa-Bowl mit Kräutern und Knoblauch

Eine nahrhafte Frühstücksbowl mit Quinoa, frischen Kräutern und Knoblauch. Diese Bowl ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, die für ein gesundes Frühstück sorgen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	280 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	48g
<b>Fette</b>	4g



### Zutaten

Quinoa	63g
Wasser	168g
frischer Koriander, gehackt	42g
Knoblauch, gehackt	1.4g
Zitronensaft	21g

### Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie mit Wasser, bis sie fluffig ist.
2. Rühre Knoblauch, Koriander und Zitronensaft unter.
3. Serviere warm.

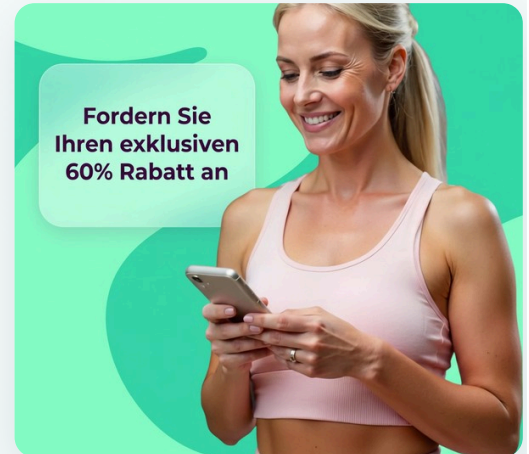
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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 Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Kichererbsen

Dieser Quinoa-Bowl ist reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Das geröstete Gemüse liefert Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen, was für Frauen über 40 wichtig ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	589 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	85g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	186 ml
Wasser	372 ml
Kichererbsen, aus der Dose und abgetropft	186 ml
Paprika, gewürfelt	186 ml
Zucchini, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Salz	1.6 g
Pfeffer	1.6 g
Frische Petersilie zum Garnieren	23.3 g

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Bringe in einem mittelgroßen Topf 372 ml Wasser zum Kochen. Füge 120 ml gewaschene Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln.
3. Während die Quinoa kocht, vermische die gewürfelte Paprika und Zucchini mit 15 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Verteile es auf einem Backblech und röste es 20 Minuten, dabei einmal umrühren.
4. Sobald die Quinoa fertig ist, lockere sie mit einer Gabel auf und vermische sie mit Kichererbsen und dem gerösteten Gemüse. Garniere mit frischer Petersilie.

## 27. Knoblauch-Spinat-Porridge

Dieses herzhaftes Porridge kombiniert die Nährstoffe von Hafer mit dem Geschmack von Knoblauch und frischem Spinat. Es ist eine großartige Quelle für Ballaststoffe und Antioxidantien, die die Gesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	3 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	252 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	4g



### Zutaten

Haferflocken	56g
Wasser	336g
frischer Spinat, gehackt	42g
Knoblauch, gehackt	1.4g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Bring das Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Füge die Haferflocken hinzu und lasse sie 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
3. Rühre Knoblauch und Spinat unter und koche, bis der Spinat verwelkt ist.
4. Schmecke vor dem Servieren mit schwarzem Pfeffer ab.

# Tag 10

1 Mahlzeiten · 698 Kalorien

**MITTAGESSEN**

Kurkuma-Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

**698 kcal**

**Protein: 47g**

**Kohlenhydrate: 62g**

**Fette: 31g**

## 28. Kurkuma-Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

Diese Quinoa-Bowl enthält nährstoffreichen Spinat und omega-3-reichen Lachs, was die Herz- und Gehirngesundheit fördert. Kurkuma fügt entzündungshemmende Eigenschaften hinzu und ist perfekt für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	698 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Frischer Spinat	372 ml
Kurkuma-Pulver	3.1 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

## Zubereitung

1. Bring Wasser und Quinoa in einem Topf zum Kochen, dann reduziere die Hitze und köchle 15 Minuten, bis sie gar ist.
2. Während die Quinoa kocht, grille oder backe den Lachs, bis er flockig ist.
3. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne und brate den Spinat an, bis er zusammenfällt.
4. Rühre Kurkuma in die gekochte Quinoa ein und lockere sie mit einer Gabel auf.
5. Richte die Quinoa mit Spinat und Lachs an und beträufle mit Zitronensaft.

## 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.