

1200-Kalorien Menopause-Diätplan PDF

Menopause-Symptome durch achtsames Essen bewältigen.

Der 1200-Kalorien Menopause-Diätplan ist darauf ausgelegt, Frauen zu helfen, Menopause-Symptome zu bewältigen und gleichzeitig ein gesundes Gewicht zu halten. Mit 21 einfach nachzuvollziehenden Rezepten bietet dieser Plan ausgewogene Ernährung zur Unterstützung Ihres sich verändernden Körpers. Begrüßen Sie diese neue Lebensphase mit Zuversicht!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,611	84g	184g	60g
Tag 2	1,611	100g	154g	69g
Tag 3	1,611	107g	180g	52g
Tag 4	1,611	125g	142g	61g
Tag 5	1,611	102g	155g	61g
Tag 6	1,611	115g	172g	61g
Tag 7	1,611	124g	163g	49g
Ø	1,611	108g	164g	59g

KALORIENVERTEILUNG

Tag 1	1,611
Tag 2	1,611
Tag 3	1,611
Tag 4	1,611
Tag 5	1,611
Tag 6	1,611
Tag 7	1,611

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Nussiges Haferbrei mit Beeren und Leinsamen

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kräutern

Mediterraner Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Angereichertes Joghurt-Parfait mit Beeren und Nüssen

Linsensuppe mit Spinat und Karotten

Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Lachs

Herzhafter Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Leckere Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren

Gemüsepfanne mit Tofu und Ingwer

Ballaststoffreiche Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat

Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandeln und Beeren

Hähnchen-Gurken-Pfanne

+ 9 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](#)



21 Rezepte

7-Tage-Ernährungsplan



1,611 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



108g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

164g K / 59g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Nussiges Haferbrei mit Beeren und Leinsamen

2. Herzhafter Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

3. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kräutern

02 Tag 2

4. Leckere Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren

5. Mediterraner Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

6. Gemüsepfanne mit Tofu und Ingwer

03 Tag 3

7. Angereichertes Joghurt-Parfait mit Beeren und Nüssen

8. Ballaststoffreiche Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat

9. Linsensuppe mit Spinat und Karotten

04 Tag 4

10. Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandeln und Beeren

11. Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Lachs

12. Hähnchen-Gurken-Pfanne

05 Tag 5

13. Gemüse-Protein-Omelett mit frischen Früchten

14. Proteinreicher Quinoasalat mit Lachs und Spinat

15. Pilz-Spinat-Pfanne mit Quinoa

06 Tag 6

16. Avocado-Eier mit Meersalz, Spinat und Leinsamen

17. Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Tofu und Avocado

18. Linsen-Gemüse-Eintopf mit Leinsamen

07 Tag 7

19. Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Lachs

20. Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Lachs

21. Herzhafter Mediterraner Linsen- und Gemüse-Pfannengericht

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nussiges Haferbrei mit Beeren und Leinsamen	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kräutern	578 kcal

Protein: 84g Kohlenhydrate: 184g Fette: 60g

1. Nussiges Haferbrei mit Beeren und Leinsamen

Dieser nahrhafte Haferbrei kombiniert Vollkorn mit Leinsamen, Walnüssen und Beeren. Er unterstützt die kognitive Funktion und liefert langanhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	63g
Fette	18g



Zutaten

Haferflocken	168 ml
Wasser oder Mandelmilch	336 ml
Leinsamen, gemahlen	21 ml
Walnüsse, gehackt	42 ml

Gemischte Beeren

168 ml

Honig oder Ahornsirup

21 ml

Zubereitung

1. Bringe 336 ml Wasser oder Mandelmilch in einem Topf zum Kochen. Rühre 168 ml Haferflocken ein und reduziere die Hitze. Koche 5 Minuten, bis es cremig ist.
2. Rühre 21 ml gemahlene Leinsamen ein und nimm vom Herd.
3. Garnieren mit 42 ml gehackten Walnüssen, 168 ml gemischten Beeren und bei Bedarf mit Honig oder Ahornsirup.

2. Herzhafter Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Dieser nährstoffreiche Quinoa-Bowl unterstützt das Hormongleichgewicht und den Stoffwechsel von Frauen über 40. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und wichtigen Vitaminen fördert er die Gesundheit von Knochen und Herz und bietet eine sättigende Mahlzeit, die beim Gewichtsmanagement hilft.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (ungekocht)	139.5 g
Wasser	372 ml
gekochter Lachs (zerzupft)	175.2 g
frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Feta-Käse (zerbröselt)	43.4 g
Chiasamen	18.6 g

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab, kombiniere sie dann mit Wasser in einem Topf und bringe sie zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf ab und lasse die Quinoa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und brate ihn an, bis er verwelkt ist, etwa 2-3 Minuten.
- 3.** Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und mische den zerzupften Lachs, den angebratenen Spinat, die Kirschtomaten, den Zitronensaft und den schwarzen Pfeffer unter.
- 4.** Serviere die Quinoa-Mischung in einer Schüssel, garniert mit zerbröseltem Feta-Käse und Chiasamen.

3. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kräutern

Diese lebendige Pfanne kombiniert Quinoa mit einer Vielzahl von bunten Gemüse, was eine nährstoffreiche Mahlzeit ergibt, die die Knochengesundheit und Energielevels bei Frauen über 40 unterstützt. Reich an Ballaststoffen und Antioxidantien fördert sie auch die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	74g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	198 g
Gemischte Paprika, in Scheiben	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie oder Koriander)	16.5 g
Sojasauce oder Tamari	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die geschnittenen Paprika hinzu und brate sie 3-4 Minuten, bis sie leicht zart sind.
3. Füge die gekochte Quinoa, frische Kräuter, Sojasauce hinzu und würze mit Salz und Pfeffer, und koche weitere 2-3 Minuten.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Leckere Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren	490 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Gemüsepfanne mit Tofu und Ingwer	578 kcal

Protein: 100g Kohlenhydrate: 154g Fette: 69g

4. Leckere Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren

Diese Overnight Oats sind reich an Phytoöstrogenen aus Leinsamen und unterstützen die hormonelle Balance sowie die Energieversorgung über den Tag. Die Beeren liefern Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	70g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Gemahlener Leinsamen	21 g
Mandelmilch, ungesüßt	336 ml
Gemischte Beeren	105 g
Honig (optional)	7 g

Zubereitung

1. Vermische in einem Glas 56 g Haferflocken, 21 g gemahlene Leinsamen und 336 ml Mandelmilch.
2. Füge 105 g gemischte Beeren und optional 7 g Honig hinzu und rühre um.
3. Decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf. Serviere am Morgen kalt.

5. Mediterraner Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Diese lebendige Quinoa-Bowl ist reich an Proteinen, gesunden Fetten und Phytoöstrogenen und somit eine perfekte Mahlzeit für Frauen über 40. Mit Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Ballaststoffen aus Spinat und Quinoa unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	43g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
frischer Spinat	46.5 g
gekochter Lachs	175.2 g
Kirschtomaten	116.3 g
Feta-Käse	58.9 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit 1 Tasse Wasser in einem Kochtopf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke es ab und koche etwa 15 Minuten, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Olivenöl, gehackten Spinat, zerkleinerten Lachs, halbierte Kirschtomaten und zerbröckelten Feta-Käse. Beträufle mit Zitronensaft und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Vermenge vorsichtig.

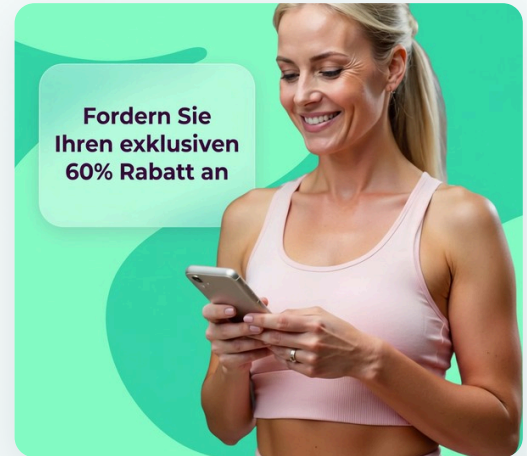
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gemüsepfanne mit Tofu und Ingwer

Diese lebhafteste Gemüsepfanne kombiniert eine Vielzahl von bunten Gemüsesorten mit Tofu und bietet pflanzliches Protein sowie essentielle Aminosäuren, die für die Erhaltung der Muskulatur entscheidend sind. Ingwer hat entzündungshemmende Vorteile und macht dieses Gericht ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	41g
Fette	30g



Zutaten

fester Tofu, gewürfelt	189.8 g
gemischte Paprika, in Scheiben	396 ml
Brokkoliröschen	396 ml
frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze.
2. Füge Ingwer hinzu und brate 30 Sekunden an, dann füge den Tofu hinzu und brate unter Rühren goldbraun.
3. Füge die gemischten Paprika und den Brokkoli hinzu und brate 5-7 Minuten weiter; beträufle vor dem Servieren mit Sojasauce.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK Angereichertes Joghurt-Parfait mit Beeren und Nüssen **490 kcal**

MITTAGESSEN Ballaststoffreiche Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat **543 kcal**

ABENDESSEN Linsensuppe mit Spinat und Karotten **578 kcal**

Protein: 107g Kohlenhydrate: 180g Fette: 52g

7. Angereichertes Joghurt-Parfait mit Beeren und Nüssen

Dieses nahrhafte Parfait verwendet angereicherten Joghurt für einen Kalziumschub und ist geschichtet mit antioxidantienreichen Beeren und Nüssen für gesunde Fette und Ballaststoffe. Es ist ein perfekter Start in den Tag oder ein Snack für zwischendurch.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Angereicherter Joghurt	336 ml
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	168 ml
Mandeln, gehackt	42 ml
Chiasamen	21 ml
Honig (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Schichte den angereicherten Joghurt mit den gemischten Beeren in einem Glas oder einer Schüssel.
2. Bestreue es mit gehackten Mandeln und Chiasamen.
3. Träufle Honig darüber, falls gewünscht, und genieße es sofort.

8. Ballaststoffreiche Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat

Diese lebendige Quinoa-Schüssel kombiniert gesunde Zutaten, die reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen sind, und ist damit eine perfekte Mahlzeit für Frauen über 40. Sie unterstützt nicht nur das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit, sondern liefert auch essentielle Nährstoffe zur Erhaltung der Knochendichte und des allgemeinen Wohlbefindens.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (ungekocht)	139.5 g
Wasser	372 ml
Dose Wildlachs (abgetropft)	131.8 g
Frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Cherrytomaten (halbiert)	116.3 g

Salz

nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer

nach Geschmack

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit 1 Tasse Wasser in einem Topf. Bring zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
- 2.** Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und sautiere ihn, bis er verwelkt ist, etwa 2-3 Minuten. Rühre Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter.
- 3.** Sobald die Quinoa fertig ist, lockere sie mit einer Gabel auf und gib sie in eine Schüssel. Garniere mit sautiertem Spinat, Dosenlachs, halbierten Cherrytomaten und Chiasamen.

9. Linsensuppe mit Spinat und Karotten

Diese herzhafte Suppe ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Linsen, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit aufrechtzuerhalten. Spinat liefert notwendige Vitamine und Mineralien, während Karotten Süße und zusätzliche Nährstoffe bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	91g
Fette	12g



Zutaten

Gemüsebrühe	792 ml
Linsen (trocken)	165 g
Frische Spinatblätter	49.5 g
Karotte (gewürfelt)	1.7 medium
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch (gehackt)	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und füge 1.7 gehackte Knoblauchzehen hinzu, bis sie duften.
2. Füge 1 gewürfelte Karotte und 165 g trockene Linsen hinzu und rühre 2 Minuten, bevor du 792 ml Gemüsebrühe hinzufügst.
3. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln. Rühre kurz vor dem Servieren 49.5 g frischen Spinat unter.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandeln und Beeren	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Hähnchen-Gurken-Pfanne	578 kcal

Protein: 125g Kohlenhydrate: 142g Fette: 61g

10. Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandeln und Beeren

Diese nahrhafte Schüssel kombiniert proteinreiche Quinoa mit ballaststoffreichen Beeren, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. So bleibt die Energie den ganzen Morgen über aufrecht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	70g
Fette	17g



Zutaten

Gekochte Quinoa	336 ml
Frische gemischte Beeren	168 ml
Mandeln	42 g
Honig	7 ml
Mandelmilch	168 ml

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 336 ml gekochte Quinoa mit 168 ml frischen gemischten Beeren.
2. Gieße 168 ml Mandelmilch über die Mischung und toppe sie mit 42 g gehackten Mandeln.
3. Träufle 7 ml Honig darüber, wenn gewünscht, und mische vor dem Servieren.

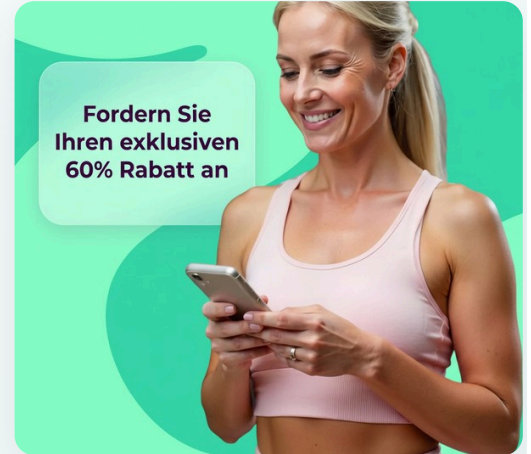
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Lachs

Diese nährstoffreiche Quinoa-Schüssel ist eine hervorragende Wahl für Frauen über 40, da sie reich an Proteinen und gesunden Fetten ist. Die Kombination aus omega-3-reichem Lachs und ballaststoffreichem Spinat unterstützt die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Gekochter Lachs	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bring zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den frischen Spinat hinzu und brate ihn an, bis er zusammengefallen ist, etwa 3-4 Minuten.
3. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und rühre den sautierten Spinat ein. Toppe die Mischung mit gekochtem Lachs, träufle Zitronensaft darüber und bestreue sie mit Chiasamen, Salz und schwarzem Pfeffer, bevor du servierst.

12. Hühnchen-Gurken-Pfanne

Diese schnelle Pfanne mit magerem Hühnchen und Gurken bietet eine proteinreiche Mahlzeit, die den Muskelerhalt unterstützt. Bunte Gemüse sorgen für Antioxidantien, die während der Menopause wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	25g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust, in Scheiben	186.5 g
Gurke, in Scheiben	198 ml
Paprika, in Scheiben	198 ml
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen
Ingwer, gehackt	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittelhoher Hitze und brate 3.3 gehackte Knoblauchzehen sowie 24.8 ml gehackten Ingwer 1 Minute an.
2. Füge 186.5 g Hähnchenbrust hinzu und brate 5-7 Minuten, bis sie durchgegart ist.
3. Füge 198 ml geschnittene Gurke und 198 ml geschnittene Paprika hinzu und brate weitere 2-3 Minuten.
4. Rühre 49.5 ml Sojasauce ein und vermische gut, bevor du servierst.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gemüse-Protein-Omelett mit frischen Früchten	490 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoasalat mit Lachs und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Pilz-Spinat-Pfanne mit Quinoa	578 kcal

Protein: 102g Kohlenhydrate: 155g Fette: 61g

13. Gemüse-Protein-Omelett mit frischen Früchten

Dieses köstliche Omelett fördert das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40 und liefert essentielle Nährstoffe. Vollgepackt mit Protein und Ballaststoffen unterstützt es den Stoffwechsel und die Knochengesundheit, was es zur perfekten Wahl für ein flexibles Wochenend-Brunch macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Eier	4.2 large
Spinat	42 g
Paprika, gewürfelt	105 g
Zwiebel, gewürfelt	56 g
Feta-Käse, zerbröselt	53.2 g
Olivenöl	21 ml
Frische gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	210 g
Chiasamen	16.8 g

Zubereitung

1. Verquirle in einer Schüssel die Eier, bis sie gut vermischt sind, und stelle sie beiseite.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann Zwiebeln und Paprika hinzu und brate sie 3-4 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Gib den Spinat in die Pfanne und koche ihn 1-2 Minuten, bis er verwelkt ist.
4. Gieße die verquirlten Eier gleichmäßig über das Gemüse in der Pfanne.
5. Streue Feta-Käse darüber, decke die Pfanne ab und koche 4-5 Minuten, bis die Eier fest sind.
6. Berechne während das Omelett kocht die gemischten Beeren vor und bestreue sie mit Chiasamen für zusätzliche Ballaststoffe und Omega-3s.
7. Lass das Omelett vorsichtig auf einen Teller gleiten und serviere es mit der Beeremischung.

14. Proteinreicher Quinoasalat mit Lachs und Spinat

Dieser lebendige Quinoasalat ist reich an Protein und gesunden Fetten, perfekt für Frauen über 40, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen möchten. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Ballaststoffen aus Spinat, bietet er eine ausgewogene Mahlzeit, die den Blutzuckerspiegel reguliert und Heißhunger stillt.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Wildlachs aus der Dose, abgetropft	217 g
Frischer Spinat, gehackt	93 g
Cherrytomaten, halbiert	232.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Chiasamen	23.3 g
Feta, zerbröselt	62 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, den Dosenlachs, den gehackten Spinat und die halbierten Cherrytomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, die Chiasamen, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über die Quinoamischung und vermenge vorsichtig.
4. Streue vor dem Servieren zerbröselten Feta darüber.

15. Pilz-Spinat-Pfanne mit Quinoa

Dieses schnelle Pfannengericht ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die für die Gesundheit von Frauen über 40 entscheidend sind. Serviert mit Quinoa, bietet es eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle zur Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	305.3 g
Pilze, geschnitten	115.5 g
Frischer Spinat, gehackt	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	9.9 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate 9.9 g gehackten Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge 115.5 g geschnittene Pilze hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre 99 g gehackten Spinat ein und koche, bis er zusammengefallen ist.
4. Serviere über 305.3 g gekochte Quinoa und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Avocado-Eier mit Meersalz, Spinat und Leinsamen	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Tofu und Avocado	543 kcal
ABENDESSEN	Linsen-Gemüse-Eintopf mit Leinsamen	578 kcal

Protein: 115g Kohlenhydrate: 172g Fette: 61g

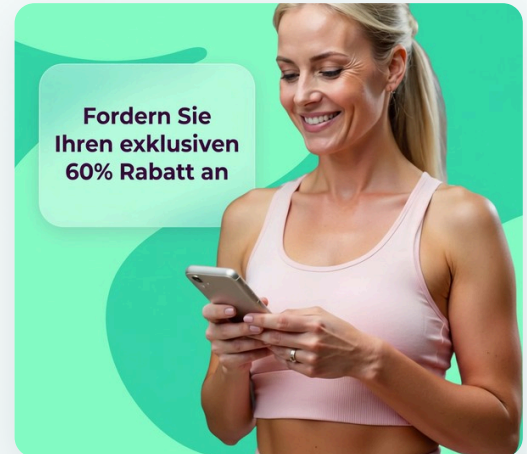
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Avocado-Eier mit Meersalz, Spinat und Leinsamen

Beginnen Sie Ihren Tag mit diesem nahrhaften Frühstück, das die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Gekochte Eier liefern hochwertiges Protein, während Avocados gesunde Fette und Ballaststoffe hinzufügen, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	25g



Zutaten

große Eier	2.8 large
Avocado	0.4 medium
Meersalz	a pinch
Zitronensaft	7 ml
frischer Spinat	42 g
gemahlener Leinsamen	21 g
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Bring in einem Topf Wasser zum Kochen und füge die Eier vorsichtig hinzu. Koche 9-12 Minuten, je nach gewünschtem Gargrad. Gib die Eier nach dem Kochen in eine Schüssel mit Eiswasser, um sie abzukühlen.
2. Erhitze während die Eier abkühlen Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge frischen Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Schäle und halbiere die abgekühlten Eier. Richte sie auf einem Teller mit dem sautierten Spinat an.
4. Garnier die Eier mit geschnittener Avocado, einer Prise Meersalz, Zitronensaft und gemahlenem Leinsamen für zusätzliche Ballaststoffe und Omega-3s.

17. Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Tofu und Avocado

Diese proteinreiche Quinoa- und Spinat-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit. Sie ist voller Phytoöstrogene und Omega-3-Fettsäuren, die essentielle Nährstoffe liefern und gleichzeitig köstlich sind.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gewaschen	139.5 g
Wasser	372 ml
fester Tofu, gewürfelt	186 g
frischer Spinat, gehackt	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Chiasamen	23.3 g
Sojasauce oder Tamari	23.3 ml
Sesamsamen (optional)	7.8 g
schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge Quinoa und Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bring zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist und die Quinoa fluffig ist.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate 5-7 Minuten an, bis er goldbraun ist.
3. Gib den gehackten Spinat in die Pfanne und gare 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist. Rühre Sojasauce oder Tamari und schwarzen Pfeffer ein.
4. Lockere die Quinoa mit einer Gabel auf, gib sie in eine Schüssel und garniere mit der Tofu- und Spinatmischung, gewürfelter Avocado, Chiasamen und optional Sesamsamen.

18. Linsen-Gemüse-Eintopf mit Leinsamen

Dieser herzhaft-eintopf ist reich an Proteinen und Ballaststoffen aus Linsen, die helfen, den Blutzucker zu regulieren und die Herzgesundheit zu unterstützen. Die Zugabe von Leinsamen erhöht den Omega-3-Gehalt, was während der Menopause vorteilhaft für das hormonelle Gleichgewicht ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	83g
Fette	17g



Zutaten

Getrocknete Linsen	148.5 g
Karotte, gewürfelt	115.5 g
Selleriestange, gewürfelt	66 g
Zwiebel, gehackt	82.5 g
Gemüsebrühe	1188 ml
Gemahlener Leinsamen	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate 82.5 g gehackte Zwiebel, 115.5 g gewürfelte Karotte und 66 g gewürfelte Selleriestange an, bis sie weich sind.
2. Füge 148.5 g getrocknete Linsen und 1188 ml Gemüsebrühe hinzu. Bringe es zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 25-30 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.
4. Rühre 24.8 g gemahlene Leinsamen ein und würze vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Lachs	490 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Mediterraner Linsen- und Gemüse-Pfannengericht	578 kcal

Protein: 124g Kohlenhydrate: 163g Fette: 49g

19. Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Lachs

Dieses nährstoffreiche Rührei kombiniert Eier mit Spinat und Lachs und liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren, Protein und Phytoöstrogene zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts und der Herzgesundheit für Frauen über 40. Schnell zuzubereiten und köstlich, ist es eine perfekte Möglichkeit, den Tag mit einer gesunden Mahlzeit zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Große Eier	4.2g
Frischer Spinat	42 g
Gekochter Lachs, zerkleinert	119 g
Kirschtomaten, halbiert	105 g
Olivenöl	21 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Meersalz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirle in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit einer Prise Salz und schwarzem Pfeffer gut.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann den Spinat und die Kirschtomaten hinzu und sautier etwa 2-3 Minuten, bis der Spinat zusammengefallen und die Tomaten weich sind.
3. Gieße die verquirlten Eier in die Pfanne mit dem Gemüse und rühre vorsichtig mit einem Spatel um, bis die Eier gerade fest sind, etwa 3-4 Minuten.
4. Füge den zerkleinerten Lachs zur Eimischung hinzu, hebe vorsichtig unter und gare 1-2 Minuten weiter, bis alles durchgewärmt ist.
5. Serviere warm und garniere nach Belieben mit zusätzlichem schwarzem Pfeffer.

20. Proteinreicher Quinoa-Spinat-Salat mit Lachs

Dieser köstliche Quinoa-Spinat-Salat ist reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren, was ihn ideal für Frauen über 40 macht. Er unterstützt das Muskelwachstum, das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit und ist dabei schnell und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochter Quinoa	372 ml
frischer Spinat, gehackt	744 ml
gekochter Lachs, zerkleinert	175.2 g
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel den gekochten Quinoa, den gehackten Spinat, den zerkleinerten Lachs, die Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, die Chiasamen, Salz und Pfeffer zu einem Dressing.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
4. Serviere sofort oder bewahre bis zu 30 Minuten im Kühlschrank auf, bevor du servierst.

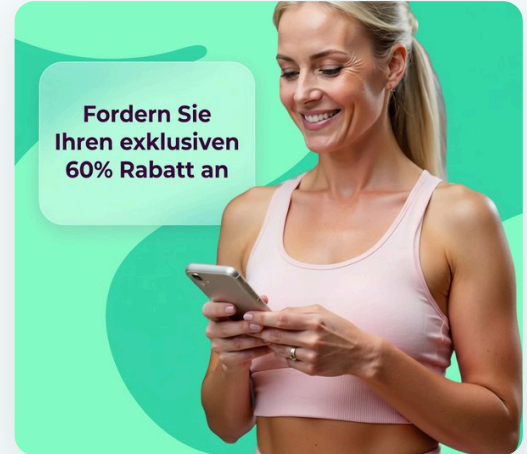
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



21. Herzhafter Mediterraner Linsen- und Gemüse-Pfannengericht

Dieses Gericht kombiniert Linsen und eine Vielzahl von Gemüse für eine nährstoffreiche Mahlzeit, die die Muskelpflege unterstützt und den Stoffwechsel anregt. Reich an Eisen und Folsäure hilft es, Müdigkeit zu bekämpfen, die oft während der Menopause auftritt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	38g
Kohlenhydrate	74g
Fette	13g



Zutaten

Braune Linsen, gekocht	198 ml
Zucchini, gewürfelt	123.8 g
Rote Zwiebel, in Scheiben	66 g
Spinat, frisch	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 66 g geschnittene rote Zwiebel hinzu und brate sie 2 Minuten an, bis sie durchsichtig sind.
3. Rühre 75 g gewürfelte Zucchini ein und koche weitere 3 Minuten.
4. Füge 198 ml gekochte braune Linsen und 49.5 g frischen Spinat hinzu und koche weitere 3 Minuten, bis der Spinat verwelkt ist.

Starte Noch Heute Deine Gesundheitsreise

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



Individuelle Ernährungspläne
& Makro-Tracking



Wissenschaftlich fundierte
Programme



Expertenbegleitung &
Unterstützung

MEHR PLÄNE ENTDECKEN

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

Jetzt Starten

Entdecke eine Welt für die Gesundheit der Frau

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

© 2026 Reverse Health. Alle Rechte vorbehalten.