

14-Tage Menopause-Diätplan PDF

Nahrung für hormonelles Gleichgewicht.

Speziell für Frauen in der Menopause entwickelt, bietet der 14-Tage Menopause-Diätplan 42 nahrhafte Rezepte, die hormonelles Gleichgewicht und Gewichtsmanagement unterstützen. Dieser Plan legt Wert auf Vollwertkost, um das allgemeine Wohlbefinden in dieser Übergangszeit zu fördern.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,500	112g	150g	56g
Tag 2	1,498	102g	123g	70g
Tag 3	1,498	110g	130g	53g
Tag 4	1,503	111g	125g	70g
Tag 5	1,514	119g	86g	83g
Tag 6	1,514	95g	168g	58g
Tag 7	1,486	117g	98g	70g
Tag 8	1,519	104g	122g	66g
Tag 9	1,554	136g	93g	73g
Tag 10	1,578	132g	114g	69g
Tag 11	1,611	111g	130g	69g
Tag 12	1,611	136g	130g	61g
Tag 13	1,611	89g	176g	72g
Tag 14	1,611	113g	120g	74g
Ø	1,543	113g	126g	67g

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Pfirsich-Almond-Porridge über Nacht

Pilz-Rindfleisch-Pfanne

Lachs-Quinoa-Power-Bowl

Ballaststoffreiches Haferbrei mit Mandeln

Scharfe Gochujang-Garnelen mit Spargel

Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün

Herzhafte Algen-Quinoa-Bowl mit Pochiertem Ei

Leinsamen-Beeren-Smoothie-Bowl

Miso-Tofu mit Bok Choy

Quinoa- und Spinatsalat mit gegrilltem Lachs

Herzhafte Hafer-Avocado Schüssel

Scharfes Gochujang-Rindfleisch mit Zuckerschoten

+ 30 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**



42 Rezepte

14-Tage-Ernährungsplan



1,543 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



113g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

126g K / 67g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Pfirsich-Almond-Porridge über Nacht

2. Herzhafte Algen-Quinoa-Bowl mit Pochiertem Ei

3. Pilz-Rindfleisch-Pfanne

02 Tag 2

4. Leinsamen-Beeren-Smoothie-Bowl

5. Lachs-Quinoa-Power-Bowl

6. Miso-Tofu mit Bok Choy

03 Tag 3

7. Ballaststoffreiches Haferbrei mit Mandeln

8. Quinoa- und Spinatsalat mit gegrilltem Lachs

9. Scharfe Gochujang-Garnelen mit Spargel

04 Tag 4

10. Herzhafte Hafer-Avocado Schüssel

11. Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün

12. Scharfes Gochujang-Rindfleisch mit Zuckerschoten

05 Tag 5

13. Warme Frittata mit Tomaten und Spinat

14. Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

15. Kohl-Sardinen-Pfanne mit Ingwer

06 Tag 6

16. Tropischer Protein-Smoothie

17. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat

18. Miso-Ingwer-Gemüsepfanne

07 Tag 7

19. Frühstücks-Wrap mit Ei und Gemüse in Vollkorn-Tortilla

20. Herzhafter Griechischer Joghurt-Bowl mit Tofu und Spinat

21. Tofu-Bok Choy-Pfanne mit Sesam

08 Tag 8

22. Eier-Spinat Frühstücks-Wrap mit Avocado

23. Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

24. Würziger Tofu-Gemüse-Pfanne

09 Tag 9

25. Rührei mit Spinat und Kokosöl sowie Leinsamen

26. Post-Workout Power Bowl mit Quinoa und Lachs

27. Garnelen mit Thai-Basilikum und buntem Gemüse

10 Tag 10

28. Proteinreiche Quinoa- und Spinatschüssel zum Frühstück

29. Proteinreicher Quinoa-Tofu-Bowl

30. Miso-glasiertes Rindfleisch mit Paprika

11 Tag 11

31. Whey Protein Power-Smoothie-Bowl

32. Herzhafter Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat

33. Gemüsepfanne mit Mandeln

12 Tag 12

34. Ausgewogene Schokoladen-Avocado-Smoothie-Schüssel

35. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs

36. Thai-inspirierte Tofu-Gemüse-Pfanne

13 Tag 13

37. Blaubeer- und Mandel-Overnight Oats

38. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs

39. Scharfes Kichererbsen-Spinat-Curry

14 Tag 14

40. Smoothie-Bowl mit Mandelbutter und Banane

41. Hormonausgleichende Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

42. Puten-Gemüse-Pfanne

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,500 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pfirsich-Almond-Porridge über Nacht	462 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafte Algen-Quinoa-Bowl mit Pochiertem Ei	543 kcal
ABENDESSEN	Pilz-Rindfleisch-Pfanne	495 kcal

Protein: 112g Kohlenhydrate: 150g Fette: 56g

1. Pfirsich-Almond-Porridge über Nacht

Dieses Porridge ist eine einfache Frühstücksoption, die Vollkorn mit der natürlichen Süße von Pfirsichen kombiniert und einen sättigenden Start in den Tag gewährleistet. Mandeln fügen Protein und gesunde Fette hinzu, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Energielevels wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	63g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml

Pfirsich, gewürfelt	210 g
Mandeln, gehackt	42 g
Honig oder Ahornsirup (optional)	21 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas oder einer Schüssel Haferflocken, Mandelmilch, gewürfelten Pfirsich, gehackte Mandeln, Chiasamen und nach Wunsch Honig oder Sirup.
2. Rühre gut um, decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
3. Rühre am Morgen erneut um und genieße kalt oder erhitze für ein warmes Frühstück.

2. Herzhafte Algen-Quinoa-Bowl mit Pochiertem Ei

Diese Bowl ist reich an Jod aus Algen, was die Schilddrüsengesundheit fördert, während die Quinoa vollständiges Protein und Ballaststoffe liefert. Mit einem pochierten Ei belegt, ist es eine sättigende Mahlzeit, die den Stoffwechsel unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	37g
Kohlenhydrate	62g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Getrocknete Algen (Nori oder Wakame)	93 ml
Ei	1.6 large
Sesamkörner	23.3 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	23.3 ml
Spinat	372 ml

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf Wasser zum Kochen.
2. Füge vorsichtig das Ei hinzu und poche es 5 Minuten.
3. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, eingeweichte Algen und Spinat. Mische gut.
4. Sobald das Ei fertig ist, lege es auf die Quinoa-Mischung, beträufle mit Sojasauce und bestreue mit Sesamkörnern.

3. Pilz-Rindfleisch-Pfanne

Diese schnelle Pfanne enthält Pilze und mageres Rindfleisch, die sowohl Häm-Eisen als auch zusätzliche Nährstoffe wie Vitamin D aus den Pilzen liefern. Eine bunte Auswahl an Paprika fügt Vitamin C hinzu, was die Eisenaufnahme verbessert und die Energieniveaus aufrechterhält.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	25g
Fette	20g



Zutaten

Mageres Rindfleisch, in Scheiben	396 ml
Pilze, in Scheiben	396 ml
Paprika, in Scheiben	396 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Ingwer, gehackt	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Füge 396 ml geschnittenes mageres Rindfleisch hinzu und brate es etwa 3-4 Minuten, bis es braun ist.
2. Füge 396 ml geschnittene Pilze, 396 ml geschnittene Paprika, 1 gehackte Knoblauchzehe und 8.3 ml gehackten Ingwer hinzu. Brate 3-5 Minuten weiter, bis das Gemüse zart ist.
3. Beträufle mit 49.5 ml Sojasauce mit niedrigem Natriumgehalt, würze mit Salz und Pfeffer und serviere sofort.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,498 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Leinsamen-Beeren-Smoothie-Bowl	476 kcal
MITTAGESSEN	Lachs-Quinoa-Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Miso-Tofu mit Bok Choy	479 kcal

Protein: 102g Kohlenhydrate: 123g Fette: 70g

4. Leinsamen-Beeren-Smoothie-Bowl

Vollgepackt mit Phytoöstrogenen aus Leinsamen und Antioxidantien aus Beeren unterstützt diese Smoothie-Bowl das hormonelle Gleichgewicht und bietet einen erfrischenden Start in den Tag. Die gesunden Fette aus Mandeln fördern die Gehirnfunktion und die allgemeine Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Gemahlener Leinsamen	21 g
Mandeln, gehackt	42 g
Chiasamen	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml gefrorene gemischte Beeren, 168 ml ungesüßte Mandelmilch und 21 g gemahlener Leinsamen. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 42 g gehackten Mandeln und 7 g Chiasamen.
3. Genieße sofort für ein nahrhaftes Frühstück.

5. Lachs-Quinoa-Power-Bowl

Diese nährstoffreiche Power-Bowl kombiniert Lachs, Quinoa und lebendige Gemüse und ist eine hervorragende Wahl für Frauen über 40, die hormonelles Gleichgewicht und Herzgesundheit unterstützen möchten. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und Protein ist es eine sättigende und gesunde Mahlzeit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Lachsfilet (gekocht)	175.2 g
gekochte Quinoa	372 ml
Spinat (frisch)	46.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Feta-Käse (optional)	43.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa und den frischen Spinat, bis der Spinat leicht durch die Wärme der Quinoa zusammenfällt.
2. Zerflücke den gekochten Lachs und füge ihn zur Quinoa-Spinat-Mischung hinzu.
3. Füge die halbierten Kirschtomaten, Olivenöl, Zitronensaft und Chiasamen hinzu und mische vorsichtig.
4. Gib den Feta-Käse hinzu, falls gewünscht, und serviere sofort.

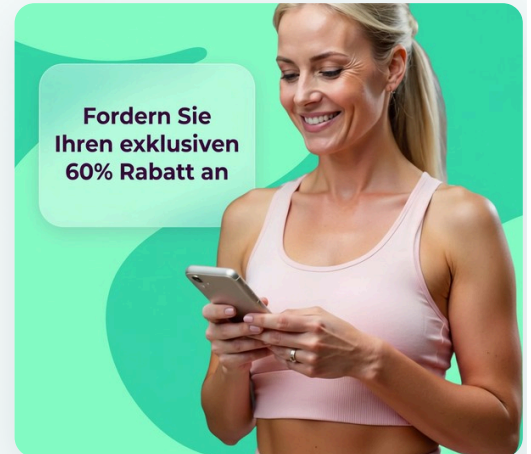
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Miso-Tofu mit Bok Choy

Dieses Gericht vereint Tofu und Bok Choy und liefert Calcium für starke Knochen sowie Protein für den Muskelerhalt. Miso unterstützt die Gesundheit des Darms, was für Frauen über 40 besonders wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	26g
Fette	26g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Bok Choy, gehackt	396 ml
Miso-Paste	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 113 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn etwa 4 Minuten lang goldbraun.
3. Gib 240 ml Bok Choy dazu und koche es 3 Minuten lang.
4. Rühre 30 g Miso-Paste und 15 ml Sojasauce ein und mische alles gut für weitere 2 Minuten.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,498 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Ballaststoffreiches Haferbrei mit Mandeln	476 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa- und Spinatsalat mit gegrilltem Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Scharfe Gochujang-Garnelen mit Spargel	479 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 130g Fette: 53g

7. Ballaststoffreiches Haferbrei mit Mandeln

Beginnen Sie Ihren Tag mit diesem cremigen Haferbrei, der mit Mandeln angereichert ist und zusätzliche Ballaststoffe sowie Protein bietet. Eine gesunde und nahrhafte Wahl für einen energiereichen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	63g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Mandeln	21 g
Leinsamen	14 g
Honig	7 g

Zubereitung

1. Vermenge Haferflocken und Mandelmilch in einem Topf. Bringe es zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
3. Serviere mit Mandeln, Leinsamen und Honig.

8. Quinoa- und Spinatsalat mit gegrilltem Lachs

Dieser nährstoffreiche Salat ist reich an Protein, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen und somit eine hervorragende Wahl für Frauen über 40. Die Kombination aus Quinoa, Blattgemüse und gegrilltem Lachs unterstützt den Hormonhaushalt, fördert den Stoffwechsel und trägt zur Herz- und Knochengesundheit bei.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
frischer Spinat, gehackt	744 ml
gegrilltes Lachsfilet	178.3 g
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt	93 ml
Chiasamen	23.3 g

Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, gehackten Spinat, halbierte Kirschtomaten, gewürfelte Gurke und zerbröselten Feta-Käse.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über den Salat und vermische alles gut.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Toppe den Salat mit einem gegrillten Lachsfilet und streue Chiasamen darüber.
5. Serviere sofort und genieße dein nährstoffreiches Gericht!

9. Scharfe Gochujang-Garnelen mit Spargel

Gochujang verleiht diesem Garnelengericht eine scharfe Note und unterstützt den Stoffwechsel. Spargel ist reich an Folsäure, was für hormonelles Gleichgewicht und allgemeine Energie vorteilhaft ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	20g
Fette	17g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	186.5 g
Spargel, in Stücke geschnitten	396 ml
Gochujang	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 186.5 g Garnelen hinzu und koche sie, bis sie rosa sind, etwa 4 Minuten.
3. Gib 396 ml Spargel hinzu und brate ihn 2 Minuten an.
4. Vermische 24.8 g Gochujang und 24.8 ml Sojasauce, koche 1 weitere Minute.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,503 Kalorien

FRÜHSTÜCK Herzhafte Hafer-Avocado Schüssel **448 kcal**

MITTAGESSEN Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün **543 kcal**

ABENDESSEN Scharfes Gochujang-Rindfleisch mit Zuckerschoten **512 kcal**

Protein: 111g Kohlenhydrate: 125g Fette: 70g

10. Herzhafte Hafer-Avocado Schüssel

Diese herzhafte Schüssel mit Hafer und Avocado bietet eine einzigartige Abwechslung zum Frühstück. Die Haferflocken liefern Ballaststoffe und Energie, während die Avocado gesunde Fette für das hormonelle Gleichgewicht bietet.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	53g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Avocado, in Scheiben	0.7 medium
Spinat, verwelkt	336 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe 240 ml Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 56 g Haferflocken hinzu und lasse 5 Minuten köcheln.
3. Brate 336 ml Spinat in einer Pfanne an, bis er verwelkt ist.
4. Vermenge die gekochten Haferflocken und den verwelkten Spinat in einer Schüssel und belege mit 0.7 medium geschnittener Avocado.
5. Beträufle mit 15 ml Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.

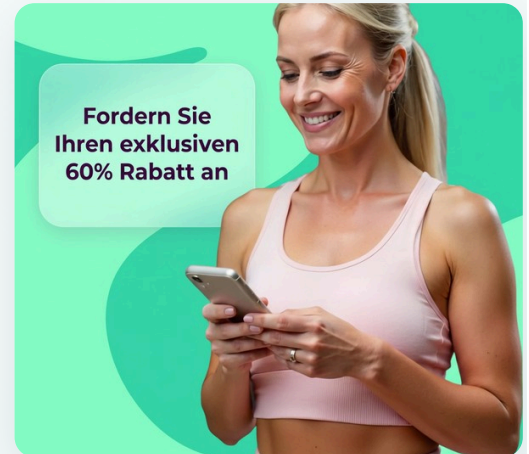
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün

Dieser köstliche und nahrhafte Salat bietet gegrillten Lachs auf einem Bett aus gemischtem Grün und liefert eine reiche Quelle von Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem Protein und essentiellen Vitaminen für Frauen über 40. Vollgepackt mit Phytoöstrogenen und gesunden Fetten unterstützt dieses Gericht das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gegrillter Lachs	131.8 g
gemischte Blattsalate	744 ml
Olivenöl	7.8 ml
Zitronensaft	23.3 ml
frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie)	23.3 g
Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	186 g
Feta-Käse (optional)	43.4 g

Zubereitung

1. Heize deinen Grill oder Grillpfanne auf mittlere Hitze vor.
2. Würze den Lachs mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft und grille ihn etwa 4-5 Minuten pro Seite, bis er durchgegart ist.
3. Spüle während der Lachs grillt die gemischten Blattsalate und trockne sie, dann gib sie in eine große Schüssel.
4. Gib die Kichererbsen und den zerbröselten Feta-Käse in die Schüssel mit dem Salat.
5. Verrühre in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den restlichen Zitronensaft und die gehackten frischen Kräuter zu einem Dressing.
6. Sobald der Lachs fertig ist, zerteile ihn in große Stücke und lege ihn auf den Salat. Beträufle mit dem Dressing und vermenge vorsichtig, bevor du servierst.

12. Scharfes Gochujang-Rindfleisch mit Zuckerschoten

Dieses Rindfleischgericht kombiniert proteinreiches Rindfleisch mit Zuckerschoten für zusätzlichen Ballaststoff und Crunch. Gochujang unterstützt den Stoffwechsel und ist eine hervorragende Wahl zur Energieerhaltung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	4 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	25g
Fette	26g



Zutaten

Rinderfilet, dünn geschnitten	186.5 g
Zuckerschoten	396 ml
Gochujang	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 113 g Rinderfilet hinzu und brate es 4 Minuten lang an.
3. Rühre 240 ml Zuckerschoten ein und koche es weitere 2 Minuten.
4. Mische 15 g Gochujang und 15 ml Sojasauce für 1 weitere Minute unter.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,514 Kalorien

FRÜHSTÜCK Warme Frittata mit Tomaten und Spinat **476 kcal**

MITTAGESSEN Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs **543 kcal**

ABENDESSEN Kohl-Sardinen-Pfanne mit Ingwer **495 kcal**

Protein: 119g Kohlenhydrate: 86g Fette: 83g

13. Warme Frittata mit Tomaten und Spinat

Diese Frittata ist eine einfache, proteinreiche Frühstücksoption, die Eier, Spinat und saftige Tomaten enthält und die Hormonbalance sowie den Erhalt der Muskulatur unterstützt. Frische Kräuter sorgen für zusätzlichen Geschmack und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	14g
Fette	34g



Zutaten

Eier	4.2g
Frischer Spinat, gehackt	336 ml
Kirschtomaten, halbiert	168 ml
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Erhitze das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze; füge Spinat und Tomaten hinzu und koche, bis der Spinat verwelkt ist.
3. Verquirl die Eier mit Salz und Pfeffer, gieße sie über das Gemüse und koche, bis die Ränder fest werden. Stelle die Pfanne in den Ofen und backe etwa 10 Minuten, bis sie fest ist.

14. Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

Diese köstliche Quinoa-Bowl ist reich an Protein und enthält Nährstoffe, die für Frauen über 40 wichtig sind. Mit Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Phytoöstrogenen aus Spinat und einer Balance gesunder Fette unterstützt diese Mahlzeit das hormonelle Gleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Gekochter Lachs, zerkleinert	175.2 g
Frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Feta-Käse, zerbröselt	58.9 g
Chiasamen	18.6 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, zerkleinerten Lachs, gehackten Spinat und halbierte Kirschtomaten.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge dann alles.
3. Streue zerbröselten Feta-Käse und Chiasamen darüber und füge nach Geschmack schwarzen Pfeffer hinzu.
4. Serviere sofort oder bewahre im Kühlschrank für eine schnelle Mahlzeit auf.

15. Kohl-Sardinen-Pfanne mit Ingwer

Diese schnelle Pfanne enthält kalziumreichen Kohl und Sardinen, die Protein und Omega-3-Fettsäuren liefern, die für die Herzgesundheit unerlässlich sind. Ingwer fügt einen entzündungshemmenden Kick hinzu, was dieses Gericht zu einer großartigen Wahl für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

Kohl, gehobelt	792 ml
Konservierte Sardinen, abgetropft	173.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 ml
Olivenöl	24.8 ml
Tamari oder Sojasauce	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1.7 gehackte Knoblauchzehen und 8.3 ml geriebenen Ingwer hinzu und brate 1 Minute an.
2. Füge 792 ml gehobelten Kohl hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis er zart ist.
3. Rühre 1 Dose (173.3 g) abgetropfte Sardinen und 24.8 ml Tamari oder Sojasauce unter und koche weitere 2 Minuten, bevor du es servierst.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,514 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Tropischer Protein-Smoothie	476 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Miso-Ingwer-Gemüsepfanne	495 kcal

Protein: 95g Kohlenhydrate: 168g Fette: 58g

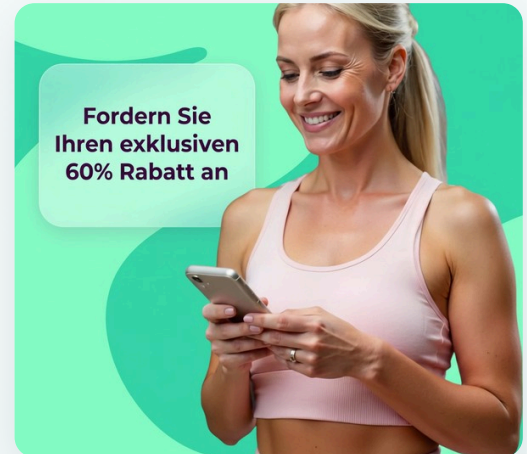
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Tropischer Protein-Smoothie

Dieser tropische Smoothie kombiniert die Süße von Mango mit Ananas und ist mit Protein angereichert, um die Muskelmasse zu erhalten. Die Vitamine in tropischen Früchten können die Stimmung und Energielevels steigern, was ihn perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	63g
Fette	14g



Zutaten

Gefrorene Mangostücke	336 ml
Frische Ananasstücke	168 ml
Ungesüßte Kokosmilch	336 ml
Vanille-Protein-Pulver	42 g
Gemahlene Leinsamen	21 g

Zubereitung

1. Gib 336 ml gefrorene Mango, 168 ml frische Ananas, 336 ml ungesüßte Kokosmilch, 42 g Proteinpulver und 21 g gemahlene Leinsamen in einen Mixer.
2. Mix auf hoher Stufe, bis die Mischung glatt und cremig ist, passe die Konsistenz bei Bedarf mit mehr Kokosmilch an.
3. Serviere sofort für ein erfrischendes Frühstück.

17. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat

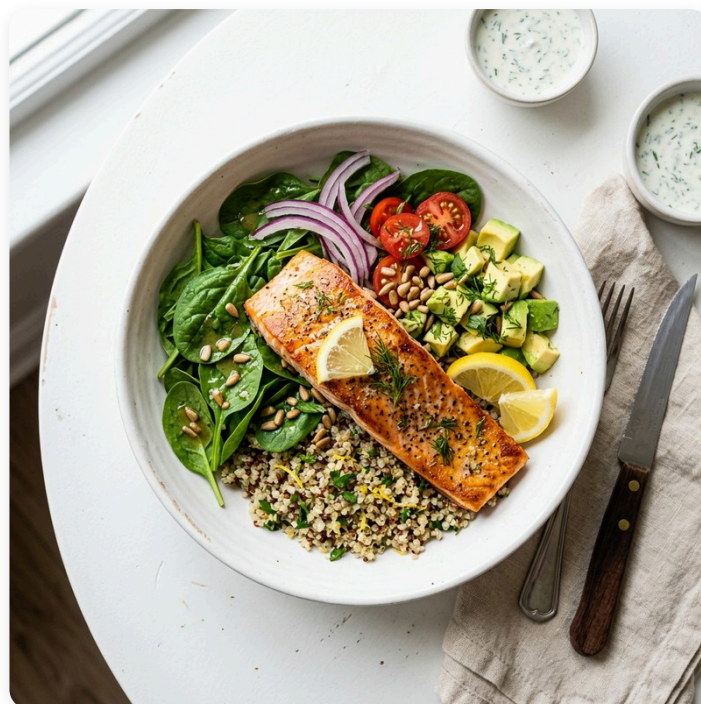
Diese nährstoffreiche Bowl kombiniert Lachs, Quinoa und Spinat und bietet eine ausgewogene Quelle für Protein und gesunde Fette, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40 entscheidend sind. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen unterstützt diese Mahlzeit den Stoffwechsel und die Knochengesundheit und ist schnell und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

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

Zutaten

Lachsfilet	175.2 g
Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt	43.4 g
Sesamsamen	7.8 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack



Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit schwarzem Pfeffer und lege es dann mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Brate es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite oder bis es durchgegart ist.
2. Erwärme während der Lachs kocht in einem separaten Topf die gekochte Quinoa und rühre den frischen Spinat unter, bis er zusammenfällt. Nimm es vom Herd und beträufle mit Zitronensaft.
3. Stelle die Bowl zusammen, indem du die Quinoa- und Spinatmischung unten platzierst und mit dem gekochten Lachs toppst. Bestreue vor dem Servieren mit zerbröseltem Feta-Käse und Sesamsamen.

18. Miso-Ingwer-Gemüsepfanne

Eine bunte Mischung aus Gemüse, sautiert in einer Miso-Ingwer-Sauce, die Antioxidantien und Vorteile für die Darmgesundheit bietet. Dieses Gericht hilft, Entzündungen zu reduzieren und unterstützt die Energielevels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Gemüse-Mischung (Paprika, Zuckerschoten, Karotten)	330 g
Miso-Paste	24.8 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Sesamöl	8.3 ml
Sojasauce, natriumarm	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Gemüsemischung hinzu und brate 5 Minuten an.
2. Vermenge in einer Schüssel Miso-Paste, Ingwer, Sesamöl und Sojasauce.
3. Gieße die Sauce über das Gemüse und brate 2-3 Minuten weiter.
4. Serviere warm, optional mit einer Beilage aus braunem Reis.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,486 Kalorien

FRÜHSTÜCK Frühstück-Wrap mit Ei und Gemüse in Vollkorn-Tortilla **448 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Griechischer Joghurt-Bowl mit Tofu und Spinat **543 kcal**

ABENDESSEN Tofu-Bok Choy-Pfanne mit Sesam **495 kcal**

Protein: 117g Kohlenhydrate: 98g Fette: 70g

19. Frühstücks-Wrap mit Ei und Gemüse in Vollkorn-Tortilla

Dieser nahrhafte Frühstücks-Wrap kombiniert proteinreiche Eier mit ballaststoffreichen Gemüse für eine ausgewogene Mahlzeit. Die Vollkorn-Tortilla liefert komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Eier	2.8 large
Paprika	0.4 medium
Zwiebel	0.4 medium
Spinat	336 ml
Vollkorn-Tortilla	1.4 large
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelten Zwiebeln und Paprika hinzu und brate sie 3 Minuten an.
2. Füge 2.8 große Eier hinzu und rühre sie mit dem Gemüse um, bis sie durchgegart sind. Rühre 336 ml Spinat ein, bis er zusammenfällt.
3. Würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer, dann gib die Eimischung in die Mitte einer großen Vollkorn-Tortilla. Wickel sie eng ein und serviere warm.

20. Herzhafter Griechischer Joghurt-Bowl mit Tofu und Spinat

Diese nährstoffreiche Bowl ist eine hervorragende Proteinquelle und enthält gesunde Fette, die für Frauen über 40 besonders vorteilhaft sind. Mit Phytoöstrogenen aus Tofu und Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	39g
Fette	23g



Zutaten

Fester Tofu	372 g
Spinat	93 g
Griechischer Joghurt	372 g
Olivenöl	23.3 ml
Gemahlene Leinsamen	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den gewürfelten Tofu hinzu. Brate ihn etwa 5-7 Minuten, bis er goldbraun ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Gib den frischen Spinat in die Pfanne mit dem Tofu und gare ihn etwa 2-3 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge in einer Schüssel den griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, bis eine glatte Mischung entsteht. Toppe mit der angebratenen Tofu- und Spinatmischung und streue gemahlene Leinsamen darüber.

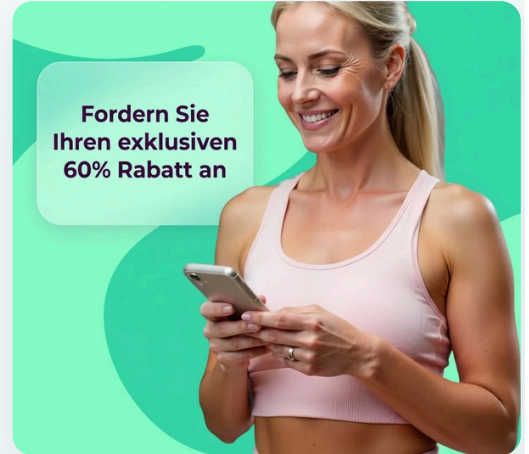
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



21. Tofu-Bok Choy-Pfanne mit Sesam

Mit calciumreichem Tofu und vitamin K-reichem Bok Choy ist diese schnelle Pfanne hervorragend geeignet, um die Knochengesundheit zu erhalten und bietet entzündungshemmende Vorteile. Es ist eine einfache und schmackhafte Möglichkeit, gesunde Zutaten zu genießen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	17g
Fette	30g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Bok Choy, gehackt	792 ml
Sojasauce	24.8 ml
Sesamöl	8.3 ml
Sesamsamen	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 8.3 ml Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze; füge 186.5 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten, bis er goldbraun ist.
2. Füge 792 ml gehackten Bok Choy hinzu und koche, bis er welkt, etwa 3 Minuten.
3. Rühre 24.8 ml Sojasauce mit niedrigem Natriumgehalt ein, mische gut und serviere es garniert mit 24.8 ml Sesamsamen.

Tag 8

3 Mahlzeiten · 1,519 Kalorien

FRÜHSTÜCK Eier-Spinat Frühstücks-Wrap mit Avocado **448 kcal**

MITTAGESSEN Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat **543 kcal**

ABENDESSEN Würziger Tofu-Gemüse-Pfanne **528 kcal**

Protein: 104g Kohlenhydrate: 122g Fette: 66g

22. Eier-Spinat Frühstücks-Wrap mit Avocado

Dieser nahrhafte Wrap liefert wertvolles Protein und Vitamin D aus Eiern sowie Calcium aus Spinat. Die gesunden Fette aus Avocado unterstützen zusätzlich die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	22g



Zutaten

Vollkorn-Tortilla	1.4 medium
Eier	2.8 large
Frischer Spinat	336 ml
Avocado, in Scheiben	0.7 medium
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze; füge 2.8 große Eier hinzu und rühre sie, bis sie gar sind.
2. Rühre 336 ml frischen Spinat ein, bis er verwelkt ist.
3. Gib die Eier-Spinat-Mischung auf die Tortilla; belege sie mit 0.7 mittelgroßer Avocado, rolle sie auf und serviere sie.

23. Proteinreiche Quinoa-Bowl mit Lachs und Spinat

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl ist reich an Protein, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen und somit eine hervorragende Wahl für Frauen über 40. Sie unterstützt das Hormongleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit und ist schnell zubereitet.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
gekochter Lachs, zerkleinert	175.2 g
frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Kichererbsen, aus der Dose und abgespült	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
gehackte Walnüsse	46.5 g
Feta-Käse, zerbrösel	62 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa, den zerkleinerten Lachs, den gehackten Spinat und die Kichererbsen in einer großen Schüssel.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über die Mischung und vermenge gut.
3. Toppe mit gehackten Walnüssen und zerbröseltem Feta-Käse und würze nach Geschmack mit schwarzem Pfeffer.
4. Serviere sofort oder bewahre im Kühlschrank für später auf.

24. Würziger Tofu-Gemüse-Pfanne

Diese lebhafteste Pfanne ist vollgepackt mit proteinreichem Tofu und buntem Gemüse, was sie zu einer nahrhaften und sättigenden Mahlzeit macht. Ideal für Frauen über 40, unterstützt sie den Erhalt der Muskulatur und liefert essentielle Vitamine.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	33g
Fette	25g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	247.5 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)	495 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	49.5 ml
Sriracha-Sauce	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn an, bis er goldbraun ist.
2. Füge das gemischte Gemüse hinzu und gare es 5-7 Minuten, bis es zart ist.
3. Rühre Sojasauce und Sriracha ein und koche 2 Minuten weiter. Serviere heiß.

Tag 9

3 Mahlzeiten · 1,554 Kalorien

FRÜHSTÜCK Rührei mit Spinat und Kokosöl sowie Leinsamen **483 kcal**

MITTAGESSEN Post-Workout Power Bowl mit Quinoa und Lachs **543 kcal**

ABENDESSEN Garnelen mit Thai-Basilikum und buntem Gemüse **528 kcal**

Protein: 136g Kohlenhydrate: 93g Fette: 73g

25. Rührei mit Spinat und Kokosöl sowie Leinsamen

Dieses nahrhafte Frühstück ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, ideal für Frauen über 40. Die Kombination aus Eiern, Spinat und Leinsamen liefert essentielle Nährstoffe für Hormonbalance und Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	483 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	21g
Fette	31g



Zutaten

Große Eier	2.8g
Frischer Spinat	336 ml
Kokosöl	7 ml
Gemahlener Leinsamen	21 g
Meersalz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen und füge die Eier vorsichtig hinzu. Koche etwa 9 Minuten für hartgekochte Eier, dann lasse sie in Eiswasser abkühlen und schäle sie.
2. Erhitze in einer beschichteten Pfanne das Kokosöl bei mittlerer Hitze. Füge den frischen Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten, bis er zusammenfällt.
3. Vermische in einer Schüssel die gekochten Eier und den gemahlene Leinsamen gut. Gieße die Eimischung in die Pfanne mit dem Spinat und koche 2-3 Minuten unter sanftem Rühren, bis die Eier gerade fest sind.
4. Würze vor dem Servieren mit Meersalz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack.

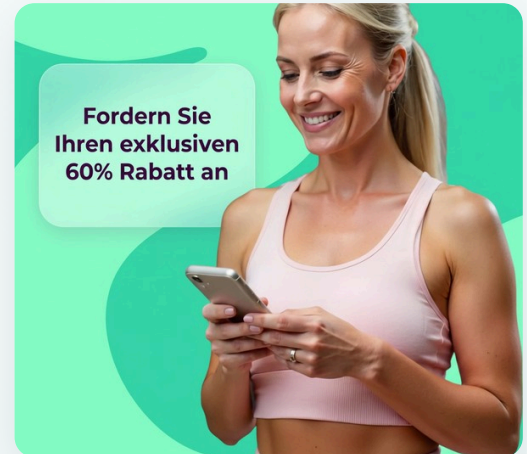
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Post-Workout Power Bowl mit Quinoa und Lachs

Diese nahrhafte Power Bowl unterstützt die Gesundheit von Frauen über 40, indem sie essentielle Proteine, gesunde Fette und eine Fülle von Nährstoffen bietet. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und Ballaststoffen fördert sie das Hormongleichgewicht, steigert den Stoffwechsel und unterstützt die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochte Quinoa	186 g
gegrilltes Lachsfilet	175.2 g
gehackter Spinat	46.5 g
Kichererbsen, abgetropft und ab gespült	186 g
Avocado, in Scheiben	77.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa und die Kichererbsen gut in einer Schüssel.
2. Zerkleinere das gegrillte Lachsfilet und füge es zur Quinoa- und Kichererbsenmischung hinzu.
3. Gib den gehackten Spinat und die Avocado-Scheiben in die Schüssel.
4. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft, dann bestreue mit Chiasamen, Salz und Pfeffer.
5. Vermenge sanft, um alle Zutaten zu kombinieren, und serviere sofort.

27. Garnelen mit Thai-Basilikum und buntem Gemüse

Dieses farbenfrohe Gericht kombiniert Garnelen mit lebhaften Gemüsesorten und sorgt für eine ausgewogene Hormontätigkeit. Es ist schnell zubereitet und reich an Protein.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	25g
Fette	23g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	234.3 g
Gemüse-Mix (Karotten, Paprika)	396 ml
Thai-Basilikumblätter	396 ml
Sojasauce	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 113 g Garnelen hinzu und brate sie 2 Minuten lang, bis sie rosa sind.
3. Gib 240 ml gemischtes Gemüse dazu und koche es weitere 2 Minuten.
4. Rühre 240 ml Thai-Basilikum und 15 ml Sojasauce ein und koche es 1 weitere Minute.

Tag 10

3 Mahlzeiten · 1,578 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Proteinreiche Quinoa- und Spinatschüssel zum Frühstück	490 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa-Tofu-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Miso-glasiertes Rindfleisch mit Paprika	545 kcal

Protein: 132g Kohlenhydrate: 114g Fette: 69g

28. Proteinreiche Quinoa- und Spinatschüssel zum Frühstück

Diese nahrhafte Frühstücksschüssel unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten, ist sie eine schnelle und köstliche Möglichkeit, den Tag zu beginnen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	336 g
Frischer Spinat	42 g
Magerquark	168 g
Mandelscheiben	42 g
Leinsamen (gemahlen)	21 g
Heidelbeeren (frisch oder gefroren)	105 g
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Honig (optional)	7 g

Zubereitung

1. Erwärme die Mandelmilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gekochte Quinoa hinzu und erhitzte unter Rühren, etwa 3-5 Minuten.
3. Brate in einer separaten Pfanne den frischen Spinat leicht an, bis er verwelkt ist, etwa 2 Minuten.
4. Vermenge in einer Schüssel die warme Quinoa-Mischung, den sautierten Spinat, den Magerquark und die Heidelbeeren.
5. Garnier mit Mandelscheiben und gemahlenden Leinsamen. Beträufle nach Belieben mit Honig.

29. Proteinreicher Quinoa-Tofu-Bowl

Diese köstliche und nahrhafte Schüssel kombiniert Tofu und Quinoa und bietet eine perfekte Balance aus pflanzlichem Protein und essentiellen Nährstoffen zur Unterstützung der Hormonbalance, des Stoffwechsels und der Knochengesundheit für Frauen über 40. Angereichert mit ballaststoffreichen Gemüse und gesunden Fetten ist dieses Gericht sowohl sättigend als auch gesundheitsfördernd.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Fester Tofu	232.5 g
Gekochte Quinoa	372 ml
Edamame (geschält)	240.3 g
Spinat (frisch)	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Sojasauce (mit wenig Natrium)	23.3 ml
Sesamkörner	7.8 g
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Presse den Tofu, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, und schneide ihn dann in Würfel.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die Tofuwürfel hinzu. Brate 5-7 Minuten goldbraun, dabei gelegentlich umrühren.
3. Gib die gekochte Quinoa, Edamame und Spinat in die Pfanne. Rühre gut um und koche weitere 3-5 Minuten, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Beträufle mit Sojasauce und Zitronensaft und vermische gründlich.
5. Garnier die Schüssel mit Sesamkörnern für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.

30. Miso-glasiertes Rindfleisch mit Paprika

Dieses herzhaftes Rindfleischgericht enthält Miso für die Darmgesundheit und Geschmack. Die Kombination aus Paprika liefert Vitamin C, das das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden während der Menopause unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	545 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	25g
Fette	33g



Zutaten

Rinderflanksteak, dünn geschnitten	186.5 g
Paprika, in Scheiben	396 ml
Miso-Paste	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Wok bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 186.5 g Rinderflanksteak hinzu und brate es, bis es braun ist, etwa 4 Minuten.
3. Gib 396 ml geschnittene Paprika hinzu und koche 3 Minuten.
4. Rühre 49.5 g Miso-Paste und 24.8 ml Sojasauce ein, koche 2 Minuten weiter, bis alles gut vermischt ist.

Tag 11

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Whey Protein Power-Smoothie-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Gemüsepfanne mit Mandeln	578 kcal

Protein: 111g Kohlenhydrate: 130g Fette: 69g

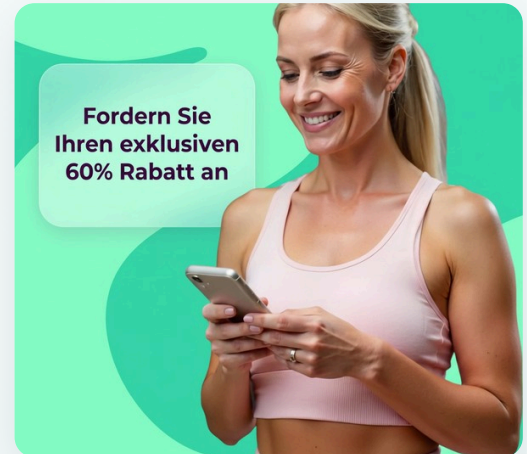
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



31. Whey Protein Power-Smoothie-Bowl

Diese köstliche Smoothie-Bowl kombiniert Whey-Protein mit nährstoffreichen Zutaten und sorgt für ein optimales Hormongleichgewicht, metabolische Unterstützung und Herzgesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und Kalzium ist sie eine perfekte Mahlzeit nach dem Training, die starke Knochen und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Whey-Proteinpulver	42 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Gefrorene gemischte Beeren	210 g
Chiasamen	42 g
Spinatblätter	42 g
Walnüsse (gehackt)	42 g
Honig (optional)	21 g
Gemahlene Leinsamen	14 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer Whey-Proteinpulver, Mandelmilch, gefrorene gemischte Beeren, Spinatblätter, Chiasamen und Honig (falls verwendet). Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße die Smoothie-Bowl in eine Schüssel und garniere mit gehackten Walnüssen und gemahlene Leinsamen für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.

32. Herzhafter Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl kombiniert die herzgesunden Vorteile von Lachs mit den hormonregulierenden Eigenschaften von Spinat und Phytoöstrogenen. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen, ist sie darauf ausgelegt, Frauen über 40 zu unterstützen, um Muskelmasse, Knochengesundheit und allgemeine Vitalität zu erhalten.

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
Lachsfilet	175.2 g
Frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Würze während des Kochens das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensafts. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und grille den Lachs etwa 4-5 Minuten pro Seite, bis er durchgegart ist.
3. Füge in den letzten Minuten des Kochens frischen Spinat zur Pfanne hinzu, um ihn verwelken zu lassen.
4. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und serviere sie in einer Schüssel, belegt mit gegrilltem Lachs, verwelktem Spinat und bestreue die Chiasamen darüber.

33. Gemüsepfanne mit Mandeln

Diese Gemüsepfanne enthält eine Vielzahl bunter Gemüsesorten und Mandeln, die reich an Magnesium und gesunden Fetten sind, wichtig für starke Knochen und Muskelfunktion. Eine köstliche und nahrhafte Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	41g
Fette	33g



Zutaten

Gemüsemischung (Paprika, Brokkoli, Karotten)	792 ml
Mandeln	49.5 g
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gehackte Knoblauchzehe hinzu und brate 1 Minute an.
3. Füge 2 Tassen gehacktes Gemüse hinzu und brate 5-7 Minuten unter Rühren, bis es zart ist.
4. Rühre 1/4 Tasse geschnittene Mandeln und 2 Esslöffel natriumarme Sojasauce unter. Koche weitere 2 Minuten, bevor du servierst.

Tag 12

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Ausgewogene Schokoladen-Avocado-Smoothie-Schüssel	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Thai-inspirierte Tofu-Gemüse-Pfanne	578 kcal

Protein: 136g Kohlenhydrate: 130g Fette: 61g

34. Ausgewogene Schokoladen-Avocado-Smoothie-Schüssel

Diese köstliche Smoothie-Schüssel kombiniert den reichen Geschmack von Schokolade mit nährstoffreichen Zutaten, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen. Vollgepackt mit Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen fördert diese Mahlzeit eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und nährt Ihren Körper.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Ungesüßtes Kakaopulver	21 g
Reife Avocado	105 g
Gefrorener Spinat	336 ml
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Pflanzenbasiertes Proteinpulver	42 g
Chiasamen	42 g
Frische Beeren (zum Garnieren)	105 g
Gehobelte Mandeln (zum Garnieren)	21 g

Zubereitung

1. Gib das Kakaopulver, die Avocado, den gefrorenen Spinat, die Mandelmilch und das Proteinpulver in einen Mixer. Mixe alles, bis es glatt und cremig ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere ihn mit Chiasamen, frischen Beeren und gehobelten Mandeln. Genieße sofort.

35. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs

Diese nährstoffreiche Schüssel ist speziell für Frauen über 40 konzipiert und fördert die Hormonbalance sowie die Knochengesundheit. Die Kombination aus Quinoa, Spinat und Lachs unterstützt nicht nur den Stoffwechsel, sondern fördert auch die Herzgesundheit und das Sättigungsgefühl.

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
Frischer Spinat, gehackt	93 g
Lachsfilet	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g
Chiasamen	18.6 g

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab. Kombiniere Quinoa und Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und lege es in die Pfanne. Brate es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Füge in den letzten 2 Minuten des Kochens den gehackten Spinat zur Pfanne mit dem Lachs hinzu und rühre, bis er verwelkt ist.
4. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und mische den Zitronensaft und die Chiasamen unter. Serviere die Quinoa, belegt mit dem Lachs und dem Spinat.

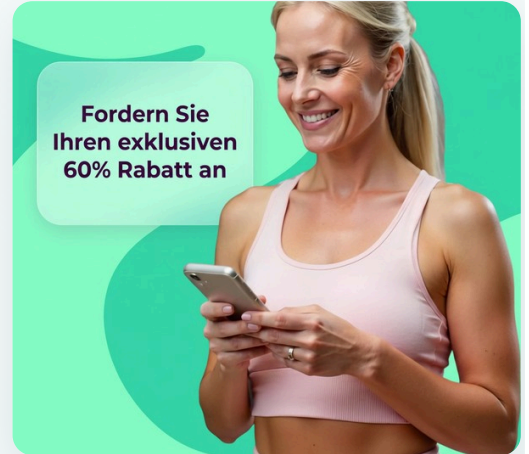
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



36. Thai-inspirierte Tofu-Gemüse-Pfanne

Diese lebhafte Pfanne kombiniert proteinreichen Tofu mit einer Vielzahl von Gemüse und unterstützt die Nährstoffaufnahme, die für Frauen über 40 entscheidend ist. Ingwer und Knoblauch helfen, Entzündungen zu reduzieren, während die Sojasauce Geschmack ohne übermäßiges Natrium hinzufügt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	41g
Fette	25g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	396 g
Brokkoli-Röschen	247.5 g
Paprika, in Scheiben	123.8 g
Karotten, julienniert	82.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Ingwer, gehackt	3.3 g
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge gewürfelten Tofu, Ingwer und Knoblauch hinzu und brate etwa 5 Minuten, bis der Tofu goldbraun ist.
3. Füge Brokkoli, Paprika und Karotten hinzu, rühre 30 ml Sojasauce ein und koche weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse zart ist.

Tag 13

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Blaubeer- und Mandel-Overnight Oats	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Scharfes Kichererbsen-Spinat-Curry	578 kcal

Protein: 89g Kohlenhydrate: 176g Fette: 72g

37. Blaubeer- und Mandel-Overnight Oats

Dieses einfache Rezept enthält antioxidative Blaubeeren, die die Herzgesundheit unterstützen und Entzündungen reduzieren. Die Haferflocken liefern Ballaststoffe für die Cholesterinkontrolle und anhaltende Energie, was es ideal für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	71g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	63 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Blaubeeren	105 g
Mandeln, gehackt	21 g
Chiasamen	21 g
Ahornsirup oder Honig	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge 63 g Haferflocken, 336 ml ungesüßte Mandelmilch und 21 g Chiasamen in einem Glas.
2. Rühre 105 g Blaubeeren und 7 ml Ahornsirup oder Honig unter.
3. Decke ab und lagere über Nacht im Kühlschrank, dann garniere vor dem Servieren mit 21 g gehackten Mandeln.

38. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit gegrilltem Lachs

Diese nährstoffreiche Schüssel ist ideal für Frauen über 40 und unterstützt die Hormonbalance sowie die Knochengesundheit. Mit proteinreichem Lachs und ballaststoffreicher Quinoa ist es eine köstliche Möglichkeit, den Körper zu nähren und die Muskulatur zu erhalten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Lachsfilet	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Gehackte Walnüsse	46.5 g

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Würze während des Kochens der Quinoa den Lachs mit Olivenöl, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer. Grille den Lachs bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten pro Seite, bis er durchgegart ist.
3. Füge in den letzten Minuten des Kochens der Quinoa den frischen Spinat in den Topf hinzu und rühre, bis er verwelkt ist.
4. Sobald die Quinoa und der Spinat fertig sind, lockere die Quinoa mit einer Gabel auf und serviere sie in einer Schüssel, belegt mit dem gegrillten Lachs und den gehackten Walnüssen.

39. Scharfes Kichererbsen-Spinat-Curry

Dieses herzhaftes Kichererbsen-Curry ist reich an Protein und Ballaststoffen, ideal zur Aufrechterhaltung stabiler Blutzuckerwerte und zur Gewichtskontrolle. Spinat fügt essentielle Nährstoffe hinzu und macht es zu einer nahrhaften Wahl für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	58g
Fette	33g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	396 ml
Frischer Spinat	792 ml
Kokosmilch	198 ml
Curry-Pulver	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze; füge das Curry-Pulver hinzu und brate es 1 Minute an.
2. Füge Kichererbsen und Kokosmilch hinzu, rühre gut um und lasse es 10 Minuten köcheln.
3. Rühre den frischen Spinat unter, bis er verwelkt ist; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Tag 14

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Smoothie-Bowl mit Mandelbutter und Banane	490 kcal
MITTAGESSEN	Hormonausgleichende Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Puten-Gemüse-Pfanne	578 kcal

Protein: 113g Kohlenhydrate: 120g Fette: 74g

40. Smoothie-Bowl mit Mandelbutter und Banane

Diese Smoothie-Bowl kombiniert Mandelbutter und Banane und bietet eine gute Balance aus Proteinen und gesunden Fetten zur Aufrechterhaltung des Energieniveaus. Die Zugabe von Leinsamen liefert Phytoöstrogene, die menopausale Symptome lindern können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	48g
Fette	25g



Zutaten

Gefrorene Banane	168 g
Mandelbutter	42 g
Mandelmilch	168 ml
Gemahlener Leinsamen	21 g
Toppings: Beeren, geschnittene Banane, Nüsse	105 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 168 g gefrorene Banane, 42 g Mandelbutter und 168 ml Mandelmilch.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist. Gieße in eine Schüssel.
3. Garnieren mit 75 g verschiedenen Toppings wie Beeren, geschnittener Banane und Nüssen.

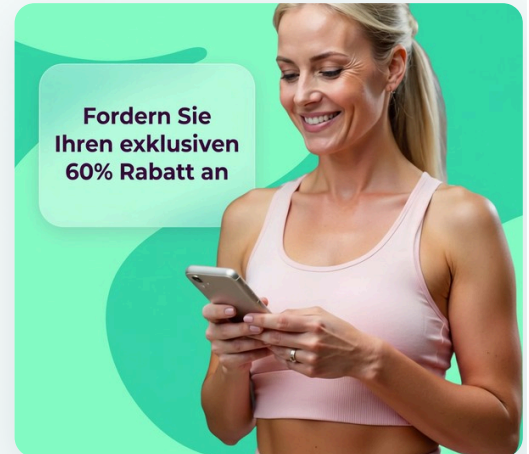
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



41. Hormonausgleichende Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl unterstützt das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und Kalzium bietet sie eine sättigende Mahlzeit, die reich an Proteinen und gesunden Fetten ist und gleichzeitig das 80/20-Prinzip berücksichtigt.

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
Spinat (frisch)	93 g
geräucherter Lachs	131.8 g
Avocado	116.3 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke den Topf ab und koche 15 Minuten, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer 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 übertrage sie in eine Schüssel. Belege sie mit dem angebratenen Spinat, dem geräucherten Lachs, der Avocado, den Kirschtomaten und den Chiasamen.
- 4.** Träufle Zitronensaft darüber und füge den Feta-Käse hinzu, falls gewünscht. Warm servieren.

42. Puten-Gemüse-Pfanne

Diese schnelle Pfanne kombiniert mageres Putenfleisch mit buntem Gemüse und liefert eine reichhaltige Quelle an Protein und Ballaststoffen. Gesunde Öle und Gewürze verbessern den Geschmack und unterstützen die Stoffwechselfunktion.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

Putenhackfleisch	198 g
Paprika, in Scheiben	198 ml
Brokkoli-Röschen	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze.
2. Füge 198 g Putenhackfleisch hinzu und brate etwa 5 Minuten, bis es braun ist.
3. Rühre 198 ml geschnittene Paprika und 396 ml Brokkoli-Röschen ein; koche weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse zart ist. Beträufle vor dem Servieren mit 49.5 ml Sojasauce.

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.