

5-Tage Einfacher Menopause-Ernährungsplan PDF

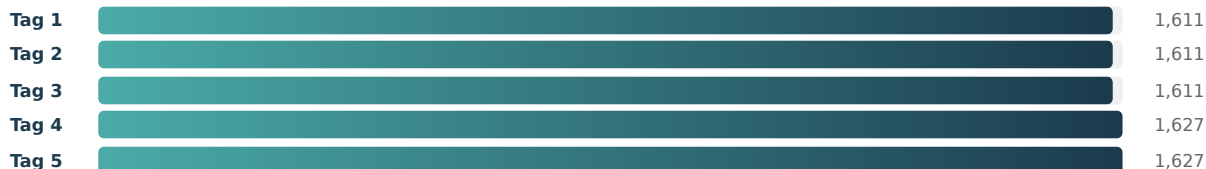
Einfache Rezepte zur Linderung von Menopause-Symptomen.

Der 5-Tage Einfacher Menopause-Ernährungsplan bietet unkomplizierte Rezepte, die Frauen dabei helfen, Menopause-Symptome effektiv zu bewältigen. Mit 15 einfach zuzubereitenden Gerichten ist dieser Plan ideal für alle, die einen sanften Ansatz zur Ernährung in dieser Übergangsphase suchen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,611	107g	165g	64g
Tag 2	1,611	107g	123g	77g
Tag 3	1,611	127g	139g	64g
Tag 4	1,627	110g	156g	66g
Tag 5	1,627	132g	156g	53g
Ø	1,617	117g	148g	65g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Dunkler Schokoladen-Spinatsmoothie

Schnelles und Nahrhaftes Garnelen-Gemüse-Pfannengericht

Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl

Geräucherte Lachs-Avocado-Reiskekse

Kräuter-Lachs mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli

Quinoa- und Kichererbsen-Power-Bowl

Fajita-Bowl voller Energie

Übernacht-Haferflocken mit Walnüssen und Heidelbeeren

Herzgesunde Puten-Zucchini-Fleischbällchen mit Spinat

Herzhaftes Kichererbsen- und Spinatschüssel

Hanf-Samen & Bananen-Smoothie-Bowl

Kräuter-Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

+ 3 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](#)



15 Rezepte

5-Tage-Ernährungsplan



1,617 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



117g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

148g K / 65g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Dunkler Schokoladen-Spinatsmoothie

2. Fajita-Bowl voller Energie

3. Schnelles und Nahrhaftes Garnelen-Gemüse-Pfannengericht

02 Tag 2

4. Übernacht-Haferflocken mit Walnüssen und Heidelbeeren

5. Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl

6. Herzgesunde Puten-Zucchini-Fleischbällchen mit Spinat

03 Tag 3

7. Geräucherte Lachs-Avocado-Reiskekse

8. Herzhafte Kichererbsen- und Spinatschüssel

9. Kräuter-Lachs mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli

04 Tag 4

10. Hanf-Samen & Bananen-Smoothie-Bowl

11. Quinoa- und Kichererbsen-Power-Bowl

12. Kräuter-Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

05 Tag 5

13. Grüne Protein-Super-Bowl

14. Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Spinat und Kichererbsen

15. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Dunkler Schokoladen-Spinatsmoothie	490 kcal
MITTAGESSEN	Fajita-Bowl voller Energie	543 kcal
ABENDESSEN	Schnelles und Nahrhaftes Garnelen-Gemüse-Pfannengericht	578 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 165g Fette: 64g

1. Dunkler Schokoladen-Spinatsmoothie

Dieser Smoothie vereint magnesiumreichen Spinat und dunkle Schokolade, die beide helfen, Muskelverspannungen zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern. Die gesunden Fette aus Avocado fördern zudem das Hormongleichgewicht und liefern nachhaltige Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	56g
Fette	25g



Zutaten

Frischer Spinat	672 ml
Reife Banane	1.4 medium
Avocado	0.7 medium

Ungesüßtes Kakaopulver	21 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 672 ml frischen Spinat, 1 reife Banane, 0.5 Avocado, 21 g ungesüßtes Kakaopulver und 336 ml Mandelmilch.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, dann füge 21 g Chiasamen hinzu und vermenge kurz.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

2. Fajita-Bowl voller Energie

Diese köstliche Fajita-Bowl ist reich an magerem Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten und ideal für Frauen über 40. Sie enthält Phytoöstrogene und Omega-3-Fettsäuren, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	59g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Quinoa	186 g
Schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft	186 g
Fajita-Gemüse (Paprika, Zwiebeln)	372 ml
Avocado, gewürfelt	77.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Koriander, gehackt	46.5 ml
Geriebener Käse (optional, halbe Portion verwenden)	46.5 g
Gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben geschnitten	175.2 g
Gemahlene Leinsamen	15.5 g

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate das Fajita-Gemüse etwa 5-7 Minuten an, bis es weich ist.
2. Bereite in der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanweisung zu oder verwende vorgekochte Quinoa.
3. Schichte in einer Schüssel die gekochte Quinoa, schwarze Bohnen, das angebratene Gemüse und das gegrillte Hähnchen.
4. Garnieren mit gewürfelter Avocado, geriebenem Käse (falls verwendet), Koriander und einem Spritzer Limettensaft.
5. Streue gemahlene Leinsamen darüber, um zusätzliche Omega-3-Fettsäuren hinzuzufügen.

3. Schnelles und Nahrhaftes Garnelen-Gemüse-Pfannengericht

Dieses schnelle Garnelen-Pfannengericht ist eine ideale Wahl für hektische Tage und bietet eine hervorragende Quelle für Protein und Ballaststoffe, die den Stoffwechsel und das Hormongleichgewicht unterstützen. Reich an Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Nährstoffen, ist es eine köstliche Möglichkeit, die Knochen- und Herzgesundheit für Frauen über 40 zu fördern.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gefrorene gekochte Garnelen	247.5 g
Gefrorenes Mischgemüse	371.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Knoblauch (gehackt)	3.3 cloves
Gemahlener Ingwer	8.3 g
Gekochte Quinoa	148.5 g
Sesamsamen	14.9 g

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch und den gemahlene Ingwer hinzu und brate 1 Minute an, bis es duftet.
3. Gib das gefrorene Mischgemüse in die Pfanne und gare es 5 Minuten, bis es durchgewärmt ist.
4. Rühre die gefrorenen gekochten Garnelen und die Sojasauce ein und gare weitere 3-5 Minuten, bis die Garnelen erhitzt sind.
5. Serviere die Garnelen-Gemüse-Mischung über die gekochte Quinoa und bestreue mit Sesamsamen.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK Übernacht-Haferflocken mit Walnüssen und Heidelbeeren **490 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl **543 kcal**

ABENDESSEN Herzgesunde Puten-Zucchini-Fleischbällchen mit Spinat **578 kcal**

Protein: 107g Kohlenhydrate: 123g Fette: 77g

4. Übernacht-Haferflocken mit Walnüssen und Heidelbeeren

Diese Übernacht-Haferflocken sind voller Antioxidantien aus Heidelbeeren und Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen, die die kognitive Funktion und das Gedächtnis unterstützen. Die Kombination aus Ballaststoffen und gesunden Fetten sorgt zudem für anhaltende Energie über den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	56g
Fette	25g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Heidelbeeren	105 g
Gehackte Walnüsse	42 g
Chiasamen	21 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel oder einem Glas 40 g Haferflocken, 240 ml Mandelmilch, 15 g Chiasamen und 5 ml Honig oder Ahornsirup.
2. Rühre 75 g Heidelbeeren und 30 g gehackte Walnüsse unter.
3. Decke die Mischung ab und stelle sie über Nacht in den Kühlschrank. Genieße sie morgens kalt.

5. Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl

Diese nährstoffreiche Schüssel ist voller Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen, die besonders für Frauen über 40 von Vorteil sind. Mit einer ausgewogenen Mischung aus gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt sie die Hormonbalance, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit.

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	93 g
Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft und gespült)	186 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Avocado (gewürfelt)	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Feta-Käse (zerbröselt)	58.9 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Quinoa, Spinat, Kichererbsen und Kirschtomaten.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge vorsichtig.
3. Garnier den Salat mit gewürfelter Avocado, Chiasamen und zerbröseltem Feta-Käse.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer und serviere sofort.

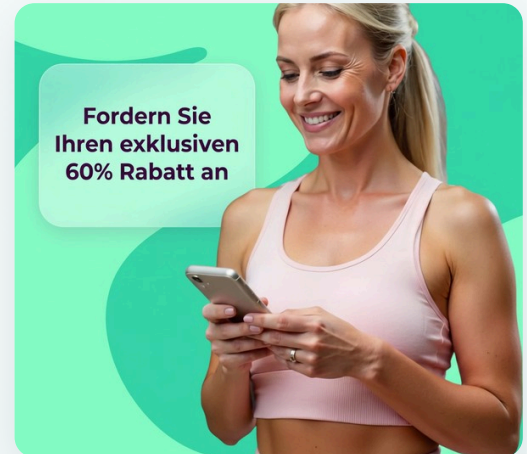
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzgesunde Puten-Zucchini-Fleischbällchen mit Spinat

Dieses köstliche Rezept kombiniert mageres Putenfleisch mit spiralisierter Zucchini und Spinat, was es reich an Protein und wichtigen Nährstoffen für Frauen über 40 macht. Vollgepackt mit Selen, B-Vitaminen und Ballaststoffen unterstützt dieses Gericht das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	20g
Fette	33g



Zutaten

gemahlene Putenfleisch	140.3 g
spiralisierte Zucchini	396 ml
frischer Spinat	396 ml
Olivenöl	8.3 ml
italienische Gewürzmischung	8.3 g
Knoblauchpulver	3.3 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Parmesankäse (optional)	24.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel das gemahlene Putenfleisch, die italienische Gewürzmischung, das Knoblauchpulver und den schwarzen Pfeffer. Mische gut und forme kleine Fleischbällchen von etwa 2,5 cm Durchmesser.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Fleischbällchen hinzu und brate sie etwa 5-7 Minuten, dabei gelegentlich wenden, bis sie braun und durchgegart sind.
3. Gib während die Fleischbällchen garen die spiralisierte Zucchini und den frischen Spinat in die Pfanne. Sautiere 3-4 Minuten, bis die Zucchini zart und der Spinat welk ist.
4. Serviere die Putenfleischbällchen über der Zucchini- und Spinatmischung und bestreue nach Belieben mit Parmesan.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Geräucherte Lachs-Avocado-Reiskekse	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafte Kichererbsen- und Spinatschüssel	543 kcal
ABENDESSEN	Kräuter-Lachs mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli	578 kcal

Protein: 127g Kohlenhydrate: 139g Fette: 64g

7. Geräucherte Lachs-Avocado-Reiskekse

Diese köstlichen Reiskekse mit geräuchertem Lachs und Avocado sind eine hervorragende Quelle für Proteine und gesunde Fette. Sie unterstützen die Gehirngesundheit und liefern langanhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	42g
Fette	25g



Zutaten

Reiskekse	2.8g
Geräucherter Lachs	119 g
Avocado	0.7g
Frischkäse	42 g
Dill	7 g

Zubereitung

1. Verteile 42 g Frischkäse auf jedem der 2 Reiskekse.
2. Belege sie mit 85 g geräuchertem Lachs und 1/2 geschnittener Avocado.
3. Bestreue die Kekse vor dem Servieren mit 5 g Dill.

8. Herzhafte Kichererbsen- und Spinatschüssel

Diese proteinreiche Schüssel kombiniert Kichererbsen und Spinat, die essentielle Nährstoffe für Frauen über 40 liefern. Sie ist reich an Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und Calcium, die das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochte Kichererbsen	372 g
frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt	62 g
Sonnenblumenkerne	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	9.3 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn etwa 1 Minute an, bis er duftet.
2. Gib den Spinat in die Pfanne und gare ihn 2-3 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
3. Rühre die gekochten Kichererbsen und den Zitronensaft ein. Erhitze weitere 3-4 Minuten.
4. Nimm die Pfanne vom Herd und fülle die Mischung in eine Schüssel um. Toppe mit zerbröseltem Feta-Käse und Sonnenblumenkernen. Würze nach Geschmack mit schwarzem Pfeffer.

9. Kräuter-Lachs mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli

Dieses köstliche Gericht ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Protein und essentiellen Nährstoffen, die die Hormonbalance und Herzgesundheit für Frauen über 40 unterstützen. Die Kombination aus Lachs, Quinoa und Brokkoli bietet eine ausgewogene Mahlzeit, die reich an Phytoöstrogenen, Kalzium und Ballaststoffen ist.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Quinoa (ungekocht)	148.5 g
Brokkoliröschen	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Frischer Dill (oder Petersilie)	24.8 g
Salz	1.7 g
Schwarzer Pfeffer	1.7 g

Zubereitung

1. Spüle Quinoa unter kaltem Wasser ab und koche sie nach Packungsanweisung (normalerweise 15 Minuten) in einem Topf mit 1 Tasse (240ml) Wasser.
2. Während die Quinoa kocht, heize eine Pfanne bei mittlerer Hitze vor. Würze das Lachsfilet mit Olivenöl, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer. Gare 5-7 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Dämpfe in den letzten 5 Minuten der Quinoa-Kochzeit die Brokkoliröschen, bis sie leuchtend grün und zart sind, etwa 5 Minuten.
4. Serviere den Lachs auf einem Bett aus Quinoa, mit gedämpftem Brokkoli an der Seite.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Hanf-Samen & Bananen-Smoothie-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa- und Kichererbsen-Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Kräuter-Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat	594 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 156g Fette: 66g

10. Hanf-Samen & Bananen-Smoothie-Bowl

Diese Smoothie-Bowl ist reich an gesunden Fetten und Proteinen aus Hanfsamen, was sie zu einem perfekten Start in den Tag macht. Sie sorgt für anhaltende Energie und Klarheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Gefrorene Banane	1.4 medium
Spinat	336 ml
Hanf-Samen	42 g
Mandelmilch	336 ml
Chia-Samen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 1 mittelgroße (gehackte) gefrorene Banane, 336 ml frischen Spinat und 336 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g Hanfsamen und 21 g Chia-Samen, bevor du servierst.

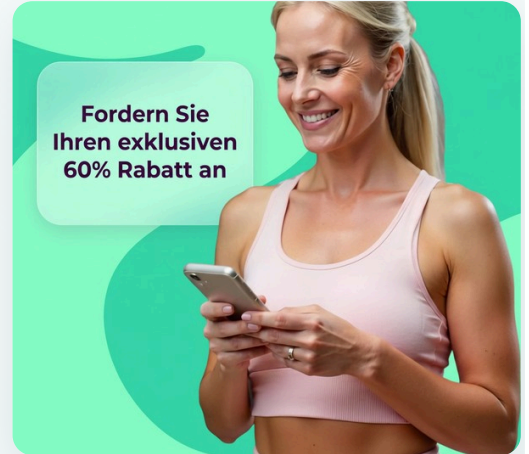
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



11. Quinoa- und Kichererbsen-Power-Bowl

Diese nährstoffreiche Power-Bowl unterstützt Frauen über 40 in ihrer Gesundheit. Sie ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten, die den Stoffwechsel ankurbeln und schnell zubereitet werden können.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochte Quinoa	372 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	186 g
frischer Spinat	46.5 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt (optional)	62 g
Chiasamen	23.3 g
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa und die Kichererbsen in einer großen Schüssel.
2. Füge den frischen Spinat, die Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge vorsichtig.
5. Bestreue vor dem Servieren mit Feta-Käse und Chiasamen.

12. Kräuter-Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

Dieses lebendige Gericht ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Phytoöstrogenen und somit eine perfekte Wahl für Frauen über 40. Die Kombination aus Lachs, Quinoa und Spinat unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	46g
Fette	26g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Quinoa (gekocht)	198 g
Frischer Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Frische Kräuter (Petersilie, Dill), gehackt	49.5 g
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g
Feta-Käse, zerbrösel	46.2 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze vor und füge 1/2 Esslöffel Olivenöl hinzu.
2. Würze das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern; lege es in die Pfanne und brate es 6-7 Minuten auf jeder Seite oder bis es durchgegart ist.
3. Bereite den Salat vor, indem du gekochte Quinoa, frischen Spinat, Kirschtomaten und Feta-Käse in einer Schüssel kombinierst.
4. Beträufle den Salat mit dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft und mische vorsichtig.
5. Serviere den Lachs auf dem Quinoa-Spinat-Salat.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Grüne Protein-Super-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Spinat und Kichererbsen	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado	594 kcal

Protein: 132g Kohlenhydrate: 156g Fette: 53g

13. Grüne Protein-Super-Bowl

Diese lebendige grüne Smoothie-Bowl ist voll mit Spinat und proteinreichem griechischen Joghurt, der essentielle Vitamine und Mineralien für die Knochengesundheit bietet. Mit Samen und Früchten garniert, liefert sie Antioxidantien und gesunde Fette.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	59g
Fette	11g



Zutaten

Frischer Spinat	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Banane	1.4 medium
Mandelmilch	168 ml
Kürbiskerne	42 g
Gehobelte Kiwi	1.4 medium

Zubereitung

1. Mische 336 ml frischen Spinat, 168 ml griechischen Joghurt, 1 Banane und 168 ml Mandelmilch, bis alles glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 42 g Kürbiskernen und 1 gehobelter Kiwi.

14. Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Spinat und Kichererbsen

Dieser nährstoffreiche Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Phytoöstrogenen und somit perfekt für Frauen über 40. Er unterstützt den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit und ist schnell und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Spinat, frisch	93 g
Kichererbsen, aus der Dose und abgetropft	186 g
Walnüsse, gehackt	46.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Feta-Käse, zerbröselt (optional)	62 g
Salz	1.6 g
schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie in einem Topf mit 1 Tasse (240 ml) Wasser. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke es ab und lasse es etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** Während die Quinoa kocht, vermische in einer großen Schüssel frischen Spinat, Kichererbsen, Walnüsse, Feta-Käse (falls verwendet), Salz und schwarzen Pfeffer.
- 3.** Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und lasse sie einige Minuten abkühlen, bevor du sie zur Schüssel mit den anderen Zutaten hinzufügst.
- 4.** Beträufle alles mit Olivenöl und Zitronensaft und vermische alles gut. Serviere sofort oder bewahre es für später im Kühlschrank auf.

15. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado

Diese nährstoffreiche Bowl kombiniert omega-3-reichen Lachs mit ballaststoffreichem Quinoa, was die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 fördert. Der Spinat liefert Calcium und Vitamin D, während die Avocado gesunde Fette bietet, die den Stoffwechsel und die Knochengesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

Lachsfilet	186.5 g
Quinoa	148.5 g
Spinat	99 g
Avocado	165 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Knoblauch	1.7 clove
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung (normalerweise 1 Teil Quinoa zu 2 Teilen Wasser), was etwa 15 Minuten dauert.
2. Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch und das Lachsfilet hinzu und brate es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis der Lachs durchgegart und leicht zerfällt.
3. Füge in den letzten Kochminuten den frischen Spinat in die Pfanne hinzu, damit er leicht zusammenfällt.
4. Sobald die Quinoa fertig ist, lockere sie mit einer Gabel auf und gib sie in eine Schüssel. Belege sie mit dem gebratenen Lachs, dem zusammengefallenen Spinat, der gewürfelten Avocado und träufle Zitronensaft darüber. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

RH Reverse Health

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.