

7-Tage Alkaline-Diät Mahlzeitenplan für Frauen PDF

Stellen Sie das Gleichgewicht mit alkalischen Lebensmitteln wieder her.

Der 7-Tage Alkaline-Diät Mahlzeitenplan ist für Frauen konzipiert, die das pH-Gleichgewicht ihres Körpers durch nahrhafte Mahlzeiten wiederherstellen möchten. Mit 21 köstlichen Rezepten betont dieser Plan die Kraft alkalischer Lebensmittel zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und Vitalität.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,569	118g	141g	64g
Tag 2	1,611	123g	153g	61g
Tag 3	1,611	120g	115g	73g
Tag 4	1,627	122g	176g	50g
Tag 5	1,627	115g	166g	62g
Tag 6	1,406	99g	125g	72g
Tag 7	1,627	125g	137g	71g
Ø	1,583	117g	145g	65g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafter Avocado-Ei Frühstücks-Bowl

Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hühnchen mit Spargel und Quinoa

Herzhafter Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit Avocado

Avocado-Ei-Frühstücksschüssel

Gerösteter Rosenkohl mit Tomaten und Hähnchen

Quinoa- und Kicherersalat

Herzhafter Quinoa-Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Herzhafter Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffel und Ei

Herzgesunde gebackene Kabeljau- und Linsenschüssel

Kräuter-Quinoa- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Tropische Grüne Protein-Bowl

Linsen-Spinat-Eintopf mit Sardinen

+ 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



1,583 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



117g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

145g K / 65g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Herzhafter Avocado-Ei Frühstücks-Bowl
2. Herzhafter Quinoa-Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing
3. Gebrilltes Zitronen-Kräuter-Hühnchen mit Spargel und Quinoa

02 Tag 2

4. Herzhafter Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffel und Ei
5. Herzhafter Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit Avocado
6. Herzgesunde gebackene Kabeljau- und Linsenschüssel

03 Tag 3

7. Avocado-Ei-Frühstücksschüssel
8. Kräuter-Quinoa- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing
9. Gerösteter Rosenkohl mit Tomaten und Hähnchen

04 Tag 4

10. Tropische Grüne Protein-Bowl
11. Quinoa- und Kicherersalat
12. Linsen-Spinat-Eintopf mit Sardinen

05 Tag 5

13. Nussiges Protein-Haferbrei-Bowl
14. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Avocado
15. Knackiger Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Tahini-Dressing

06 Tag 6

16. Nährstoffreicher Avocado-Ei-Bowl
17. Proteinreiche Thunfisch-Lettuce-Wraps mit Avocado und Quinoa
18. Geröstete Rote Bete und Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone

19. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette

20. Mediterraner Kichererbsensalat

21. Curry-Linsen- und Süßkartoffelsalat

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Avocado-Ei Frühstücks-Bowl	448 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Spargel und Quinoa	578 kcal

Protein: 118g Kohlenhydrate: 141g Fette: 64g

1. Herzhafter Avocado-Ei Frühstücks-Bowl

Diese Schüssel kombiniert gesunde Fette aus Avocado mit eiweißreichen Eiern. Sie liefert die Nährstoffe, die für Energie und Konzentration erforderlich sind, während sie den Blutzuckerspiegel ausgleicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	38g
Fette	25g



Zutaten

Ei	2.8 large
Avocado	0.7 medium
Vollkornbrot	1.4 slice
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Bereite 2 große Eier nach Wahl zu, indem du sie pochierst oder rührst.
2. Lege auf einen Teller 1 Scheibe Vollkornbrot und belege sie mit 1/2 mittelgroßer Avocado.
3. Legen die Eier auf die Avocado, träufle 1 Teelöffel (5ml) Olivenöl darüber und würze mit Salz und Pfeffer, bevor du servierst.

2. Herzhafter Quinoa-Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Dieser nährstoffreiche Salat ist perfekt für gesellige Zusammenkünfte und bietet eine ausgewogene Mischung aus Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten, um das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Vollgepackt mit Phytoöstrogenen und Omega-3-Fettsäuren hält dieses Gericht Sie zufrieden und energiegeladen, ohne übermäßig zu schlemmen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (ungekocht)	139.5 g
Kichererbsen aus der Dose (abgetropft und gespült)	186 g
Kirschtomaten (halbiert)	232.5 g
Gurke (gewürfelt)	232.5 g
Frische Petersilie (gehackt)	23.3 g
Avocado (reif)	232.5 g
Zitronensaft	46.5 ml
Natives Olivenöl extra	23.3 ml

Salz

nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer

nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa nach Packungsanweisung (normalerweise etwa 15 Minuten) in kochendem Wasser ab und koche sie.
2. Berechne während die Quinoa kocht das Dressing zu, indem du die Avocado, den Zitronensaft, das Olivenöl, Salz und Pfeffer pürierst, bis es glatt ist.
3. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke und Petersilie.
4. Träufle das Avocado-Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig. Serviere sofort oder kühle für später.

3. Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Spargel und Quinoa

Dieses nahrhafte Abendessen bietet mageres gegrilltes Hähnchenbrustfilet in Kombination mit leuchtendem Spargel und Quinoa, die essentielle Proteine, Ballaststoffe und Vitamine liefern. Die Zugabe von gesunden Fetten aus Olivenöl und die antioxidativen Eigenschaften frischer Kräuter unterstützen den Hormonhaushalt und die allgemeine Gesundheit für Frauen über 40.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	56g
Fette	20g

Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut	186.5 g
Spargel, zugeschnitten	396 ml
Quinoa, ungekocht	74.3 g
Olivenöl	8.3 ml
frische Kräuter (Petersilie oder Basilikum), gehackt	24.8 g
Knoblauch, gehackt	1.7g
Zitronensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise in 120 ml Wasser, bis sie fluffig ist.
2. Heize während die Quinoa kocht einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittelhohe Hitze vor.
3. Würze die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Zitronensaft. Grille sie etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite, oder bis sie durchgegart ist und der Saft klar läuft.
4. Dämpfe den Spargel etwa 3-4 Minuten, bis er zart, aber noch leuchtend grün ist.
5. Vermische in einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit frischen Kräutern und träufle es vor dem Servieren über die gekochte Quinoa, das Hähnchen und den Spargel.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffel und Ei	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit Avocado	543 kcal
ABENDESSEN	Herzgesunde gebackene Kabeljau- und Linsenschüssel	578 kcal

Protein: 123g Kohlenhydrate: 153g Fette: 61g

4. Herzhafter Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffel und Ei

Vollgepackt mit Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten hilft dieses Gericht, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und liefert den ganzen Morgen über anhaltende Energie. Die gesunden Fette aus Avocado unterstützen zudem das hormonelle Gleichgewicht und die Gehirngesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	56g
Fette	22g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	336 ml
Ei	2.8 große
Avocado, in Scheiben	0.7 mittelgroße
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Mische die gewürfelte Süßkartoffel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech. Röste sie 25 Minuten lang, bis sie zart sind.
3. Brate in einer Pfanne die Eier nach deinem Geschmack (Spiegelei oder Rührei).
4. Stelle die Schüssel zusammen: Schichte die gerösteten Süßkartoffeln, belege sie mit Eiern und füge die geschnittene Avocado hinzu.

5. Herzhafter Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit Avocado

Dieser nährstoffreiche Salat kombiniert proteinreiche Kichererbsen und Thunfisch und liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogene, die entscheidend für das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit sind. Vollgepackt mit Ballaststoffen und gesunden Fetten unterstützt er den Stoffwechsel und die Knochengesundheit und ist eine perfekte Mahlzeit für Frauen über 40.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g

Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser, abgetropft	217 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 g
Würfelige Avocado	108.5 g
Gehackte Kirschtomaten	116.3 g
Gehackte Gurke	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge den abgetropften Thunfisch und die Kichererbsen in einer Schüssel.
2. Gib die gewürfelte Avocado, die gehackten Kirschtomaten und die gehackte Gurke in die Schüssel.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über die Salatmischung und vermenge vorsichtig.
5. Bestreue mit gehackter Petersilie und serviere sofort.

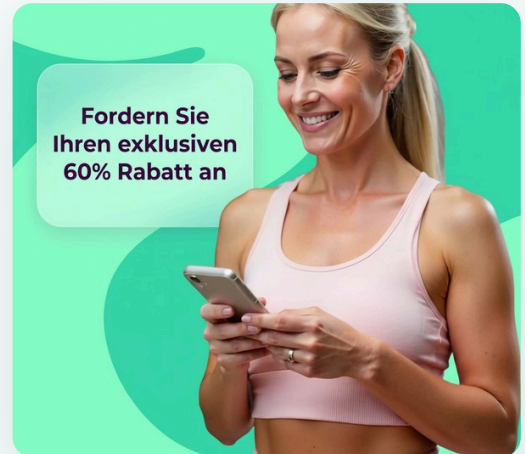
EXKLUSIVES ANGEBOT

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 gebackene Kabeljau- und Linsenschüssel

Dieses köstliche und nährstoffreiche Gericht kombiniert gebackenen Kabeljau mit ballaststoffreichen Linsen und gerösteten Rosenkohl, die essentielle Omega-3-Fettsäuren, Proteine und Phytoöstrogene liefern. Perfekt für Frauen über 40, unterstützt dieses Gericht das hormonelle Gleichgewicht, die Knochengesundheit und die allgemeine Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Gebackener Kabeljau	297 g
Gekochte Linsen	326.7 g
Geröstete Rosenkohl	247.5 g
Olivenöl	8.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Lege den Kabeljau auf ein Backblech, beträufle ihn mit Olivenöl und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
3. Röste den Kabeljau im vorgeheizten Ofen etwa 12-15 Minuten, bis er sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
4. Während der Kabeljau backt, erhitze die Linsen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, bis sie durchgewärmt sind.
5. Vermenge die Rosenkohl mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste sie in den letzten 10 Minuten zusammen mit dem Kabeljau im Ofen.
6. Sobald alles gar ist, richte die Linsen an, belege sie mit dem gebackenen Kabeljau und serviere die gerösteten Rosenkohl daneben.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Avocado-Ei-Frühstücksschüssel	490 kcal
MITTAGESSEN	Kräuter-Quinoa- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Gerösteter Rosenkohl mit Tomaten und Hähnchen	578 kcal

Protein: 120g Kohlenhydrate: 115g Fette: 73g

7. Avocado-Ei-Frühstücksschüssel

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert gesunde Fette aus Avocado mit Proteinen aus Eiern, um die Herzgesundheit zu fördern. Der Ballaststoff aus der Avocado hilft, stabile Blutzuckerwerte aufrechtzuerhalten, was für Energie und Vitalität wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	18g
Fette	34g



Zutaten

Eier	2.8 large
Avocado, gewürfelt	0.7 medium
Kirschtomaten, halbiert	168 ml
Olivenöl	7 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Pochiere oder brate 2 große Eier in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit 7 ml Olivenöl.
2. Würfle währenddessen 0.7 mittelgroße Avocado und halbiere 168 ml Kirschtomaten.
3. Sobald die Eier gar sind, gib sie in eine Schüssel mit der Avocado und den Tomaten.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

8. Kräuter-Quinoa- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an Proteinen aus Kichererbsen und Quinoa, die die Muskelgesundheit und den Stoffwechsel unterstützen. Angereichert mit herzgesunden Fetten aus Avocado und Phytoöstrogenen aus Kichererbsen ist er ein perfektes Gericht für Frauen über 40, die auf Hormongleichgewicht und allgemeines Wohlbefinden achten.

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, gespült und abgetropft	186 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
frische Petersilie, gehackt	23.3 g
Avocado	108.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke und Petersilie in einer großen Schüssel.
2. Zerdrücke die Avocado in einer kleinen Schüssel und vermische sie mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, um das Dressing zu erstellen.
3. Gieße das Avocado-Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
4. Serviere sofort oder bewahre bis zu 3 Tage im Kühlschrank auf.

9. Gerösteter Rosenkohl mit Tomaten und Hähnchen

Dieses lebendige Gericht ist voller Nährstoffe, die für Frauen über 40 wichtig sind, und fördert das Hormongleichgewicht sowie die Herzgesundheit. Die Kombination aus geröstetem Rosenkohl, saftigen Hähnchenschenkeln und einem frischen Tomatensalat bietet eine ausgewogene Mahlzeit, die reich an Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten ist.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Rosenkohl, halbiert	495 g
Kirschtomaten, halbiert	247.5 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen
Hähnchenschenkel, ohne Haut	247.5 g
Gekochte Quinoa	148.5 g
Feta, zerbröselt	49.5 g
Zitronensaft	24.8 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermenge den Rosenkohl und die Kirschtomaten mit 1 Esslöffel Olivenöl, gehacktem Knoblauch und schwarzem Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Backe das Gemüse im vorgeheizten Ofen 15 Minuten, bis es zart und leicht karamellisiert ist.
4. Während das Gemüse röstet, erhitze das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge das Hähnchen hinzu und brate es etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite, bis es goldbraun und durchgegart ist.
5. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und lasse es einige Minuten ruhen, dann schneide es in Scheiben.
6. Fülle auf einem Teller die eine Hälfte mit dem gerösteten Rosenkohl und den Tomaten, ein Viertel mit dem geschnittenen Hähnchen und das verbleibende Viertel mit gekochter Quinoa. Bestreue die Quinoa mit zerbröseltem Feta und beträufle sie mit Zitronensaft.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK Tropische Grüne Protein-Bowl **490 kcal**

MITTAGESSEN Quinoa- und Kicherbersalat **543 kcal**

ABENDESSEN Linsen-Spinat-Eintopf mit Sardinen **594 kcal**

Protein: 122g Kohlenhydrate: 176g Fette: 50g

10. Tropische Grüne Protein-Bowl

Diese Smoothie-Bowl kombiniert tropische Aromen mit Spinat für einen Eisen- und Grünstoffschub. Das Proteinpulver und die Hanfsamen bieten eine solide Proteinbasis, während Mango und Ananas entzündungshemmende Vorteile bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	38g
Kohlenhydrate	63g
Fette	14g



Zutaten

Gefrorene Mangostücke	168 ml
Gefrorene Ananasstücke	168 ml
Frischer Spinat	336 ml
Kokoswasser	168 ml
Proteinpulver (pflanzlich)	42 g
Hanfsamen	42 g

Zubereitung

1. Vermenge 168 ml gefrorene Mango, 168 ml gefrorene Ananas, 336 ml frischen Spinat, 168 ml Kokoswasser und 42 g Proteinpulver in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist. Füge bei zu dicker Konsistenz mehr Kokoswasser hinzu.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit zusätzlichen Hanfsamen und Kiwi-Scheiben.

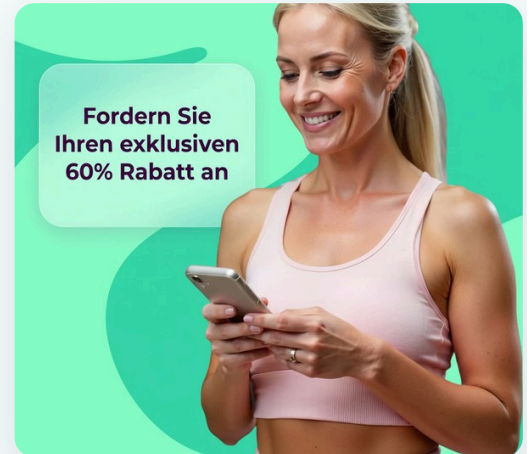
EXKLUSIVES ANGEBOT

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 Kicherbersalat

Diese lebendige Salatschüssel ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, was sie perfekt für Frauen über 40 macht, die das Hormongleichgewicht aufrechterhalten und die Gesundheit von Knochen und Herz unterstützen möchten. Sie ist reich an Phytoöstrogenen und gesunden Fetten und bietet eine schnelle, nahrhafte Option, die an Ihren Geschmack und Ihre Ernährungsbedürfnisse angepasst werden kann.

Nährwertinformationen

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

Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Kichererbsen, aus der Dose, gespült	186 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta, zerbröselt (optional)	62 g



Frische Petersilie, gehackt

46.5 g

Salz und Pfeffer nach Geschmack

nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa und Kichererbsen.
2. Gib die Kirschtomaten, Gurke und Avocado in die Schüssel.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
5. Bestreue vor dem Servieren mit Feta und frischer Petersilie.

12. Linsen-Spinat-Eintopf mit Sardinen

Dieser herz hafte Eintopf kombiniert Linsen und Spinat, die Protein und Eisen liefern, was für die Energielevels von Frauen über 40 entscheidend ist. Die Zugabe von Sardinen erhöht den Omega-3-Gehalt und verbessert den Geschmack, wodurch das Gericht sowohl nahrhaft als auch sättigend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Linsen	198 ml
Eingelegte Sardinen	92.4 g
Spinat	792 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch	3.3 cloves

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf und brate 2 gehackte Knoblauchzehen an, bis sie duften.
2. Füge 198 ml Linsen und 792 ml Gemüsebrühe hinzu. Bring es zum Kochen, dann reduziere die Hitze und köchle 20 Minuten.
3. Rühre 792 ml frischen Spinat und 92.4 g abgetropfte Sardinen ein. Koche, bis der Spinat verwekkt ist.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK Nussiges Protein-Haferbrei-Bowl **490 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Avocado **543 kcal**

ABENDESSEN Knackiger Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Tahini-Dressing **594 kcal**

Protein: 115g Kohlenhydrate: 166g Fette: 62g

13. Nussiges Protein-Haferbrei-Bowl

Diese nahrhafte Haferbrei-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen hilft sie, die Energielevel aufrechtzuerhalten und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	56g
Fette	17g



Zutaten

Schnellkochende Haferflocken	56 g
Wasser oder ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Proteinpulver (vorzugsweise pflanzlich)	42 g
Mandelbutter	42 g
Chiasamen	21 g
Trockenfrüchte (z. B. Cranberries oder Rosinen)	42 g
Zimt	2.8 g
Frischer Apfel oder Orange, gewürfelt	210 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel die schnellkochenden Haferflocken und das Proteinpulver.
2. Bringe Wasser oder Mandelmilch zum Kochen und gieße es über die Haferflocken-Protein-Mischung; rühre gut um.
3. Decke die Schüssel ab und lasse sie 5 Minuten stehen, damit die Haferflocken die Flüssigkeit aufnehmen.
4. Vermenge nach 5 Minuten Mandelbutter, Chiasamen, Trockenfrüchte und Zimt gut.
5. Garnier vor dem Servieren mit gewürfeltem frischem Apfel oder Orange.

14. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Avocado

Diese nährstoffreiche Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und den Stoffwechsel und liefert essentielle Nährstoffe für Knochen- und Herzgesundheit. Mit einem hohen Proteingehalt und gesunden Fetten ist sie eine sättigende Mahlzeit, die beim Abnehmen oder Halten des Gewichts für Frauen über 40 hilft.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel den gekochten Quinoa und die Kichererbsen.
2. Füge den gehackten Spinat, die gewürfelte Avocado und den zerbröselten Feta-Käse (falls verwendet) hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl und den Zitronensaft und gieße über die Quinoa-Mischung.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und vermenge vorsichtig, bis alles gut kombiniert ist.
5. Serviere sofort oder bewahre bis zu 2 Tage im Kühlschrank auf.

15. Knackiger Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Tahini-Dressing

Dieser knackige Salat kombiniert Kichererbsen und reife Tomaten, die reich an Protein und wichtigen Vitaminen sind, was den Erhalt der Muskulatur und die allgemeine Gesundheit fördert. Das Tahini-Dressing fügt gesunde Fette hinzu, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen, was besonders vorteilhaft für Frauen über 40 ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	63g
Fette	26g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	396 ml
Kirschtomaten, halbiert	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Tahini	49.5 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Kichererbsen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer; verteile auf ein Backblech und backe 20 Minuten, bis sie knusprig sind.
3. Vermische in einer Schüssel die knusprigen Kichererbsen mit halbierten Kirschtomaten, beträufle mit Tahini und Zitronensaft und serviere.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nährstoffreicher Avocado-Ei-Bowl	518 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreiche Thunfisch-Lettuce-Wraps mit Avocado und Quinoa	558 kcal
ABENDESSEN	Geröstete Rote Bete und Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone	330 kcal

Protein: 99g Kohlenhydrate: 125g Fette: 72g

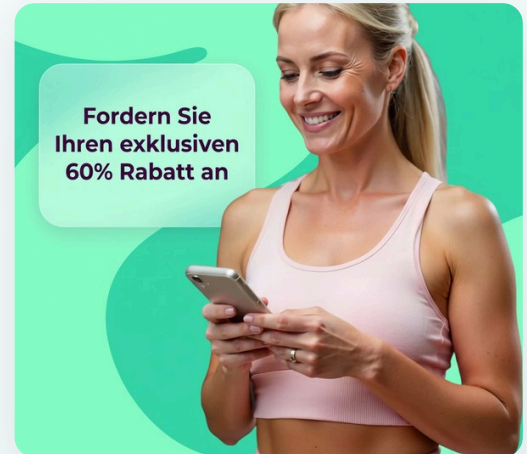
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Nährstoffreicher Avocado-Ei-Bowl

Beginnen Sie Ihren Tag mit dieser köstlichen Avocado-Ei-Bowl, die reich an Protein und gesunden Fetten ist, um das hormonelle Gleichgewicht und den Stoffwechsel zu unterstützen. Die Kombination aus Eiern, Avocado und Rucola liefert essentielle Nährstoffe für die Knochen- und Herzgesundheit und ist ein ideales Frühstück für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	25g
Fette	34g

Zutaten

große gekochte Eier	2.8g
Avocado, gewürfelt	70 g
Rucola	42 g
Zitronensaft	21 ml
Meersalz	nach Geschmack
Hanfsamen (für Omega-3-Fettsäuren)	21 g



Zubereitung

1. Koche die Eier in Wasser etwa 10-12 Minuten hart, dann kühle sie ab, schäle sie und hacke sie.
2. Vermenge in einer Schüssel die gehackten Eier, die gewürfelte Avocado und den Rucola.
3. Träufle Zitronensaft über die Mischung und würze nach Geschmack mit Meersalz.
4. Bestreue mit Hanfsamen für zusätzliche Omega-3-Fettsäuren und vermenge vorsichtig vor dem Servieren.

17. Proteinreiche Thunfisch-Lettuce-Wraps mit Avocado und Quinoa

Diese Thunfisch-Lettuce-Wraps sind eine nahrhafte und köstliche Option für Frauen über 40, reich an Protein und gesunden Fetten, um das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit zu unterstützen. Die Zugabe von Quinoa und Avocado liefert Ballaststoffe, Phytoöstrogene und essentielle Nährstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Thunfisch aus der Dose in Wasser, abgetropft	217 g
natives Olivenöl extra	23.3 ml
große Blätter Butterkopfsalat	ca. 100g
gekochte Quinoa	186 ml
reife Avocado, gewürfelt	116.3 g
Zitronensaft	7.8 ml
gehackte frische Petersilie	46.5 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Olivenöl, Zitronensaft, Quinoa, gewürfelte Avocado und gehackte Petersilie gut.
2. Würze die Mischung nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Thunfischmischung in die Blätter des Butterkopfsalats und erstelle Wraps.
4. Serviere sofort und genieße das nahrhafte Mittagessen!

18. Geröstete Rote Bete und Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone

Diese nährstoffreiche Bowl kombiniert geröstete Rote Bete und Brokkoli, die beide für ihre leberunterstützenden Eigenschaften bekannt sind, mit Knoblauch und Zitrone für zusätzlichen Geschmack und gesundheitliche Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	330 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	50g
Fette	13g



Zutaten

Rote Bete, geschält und gewürfelt	247.5 g
Brokkoli-Röschen	247.5 g
Knoblauchzehen, gehackt	3.3g
Olivenöl	49.5 ml
Zitronensaft	49.5 ml
Salz und Pfeffer	To taste

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge die gewürfelte Rote Bete mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste 15 Minuten, füge dann den Brokkoli hinzu und röste weitere 5 Minuten, bis alles zart ist. Beträufle vor dem Servieren mit Zitronensaft.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Spinat-Feta-Omelette	490 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Kichererbsensalat	543 kcal
ABENDESSEN	Curry-Linsen- und Süßkartoffelsalat	594 kcal

Protein: 125g Kohlenhydrate: 137g Fette: 71g

19. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette

Dieses nährstoffreiche Omelette kombiniert Eier, Spinat und Feta-Käse, um eine kraftvolle Dosis Protein, Calcium und Phytoöstrogene zu liefern. Es unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	7g
Fette	35g



Zutaten

große Eier	4.2g
frischer Spinat, gehackt	42 g
Feta-Käse, zerbröselt	53.2 g
Olivenöl	21 ml
schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	1.4 g
Meersalz, nach Geschmack	1.4 g

Zubereitung

1. Verquirle in einer Schüssel die Eier, den schwarzen Pfeffer und das Meersalz gut.
2. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Gieße die verquirlten Eier über den Spinat in der Pfanne und kippe die Pfanne, um gleichmäßig zu verteilen. Koche etwa 2 Minuten, bis die Ränder fest werden.
4. Streue den zerbröselten Feta-Käse gleichmäßig über eine Hälfte des Omelettes. Koche weitere 1-2 Minuten, bis die Eier vollständig fest sind.
5. Falte das Omelette in der Mitte und lasse es vorsichtig auf einen Teller gleiten. Serviere warm.

20. Mediterraner Kichererbsensalat

Dieser bunte Kichererbsensalat ist reich an Protein und Ballaststoffen, was ihn zu einer hervorragenden Wahl für Frauen über 40 macht. Er enthält Phytoöstrogene, gesunde Fette und essentielle Nährstoffe, die das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, ab gespült und abgetropft	372 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
rote Zwiebel, fein gehackt	62 g
Feta, zerbröseln	62 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
frische Petersilie, gehackt	12.4 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die Kichererbsen, Cherrytomaten, Gurke, rote Zwiebel und Petersilie.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge gut.
4. Streue Feta darüber und serviere sofort oder kühle 10 Minuten, um die Aromen zu intensivieren.

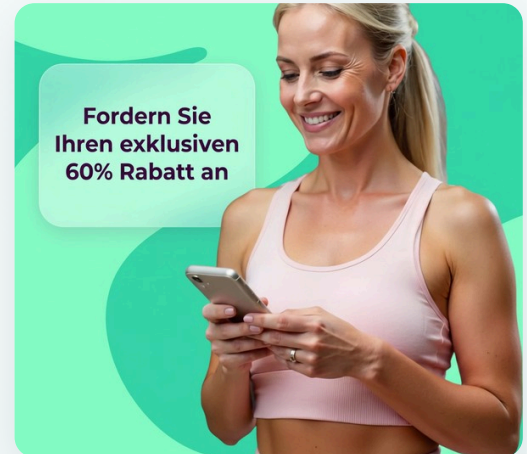
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Curry-Linsen- und Süßkartoffelsalat

Dieser nahrhafte Salat ist reich an proteinreichen Linsen und Süßkartoffeln, die für anhaltende Energie sorgen. Die Gewürze im Curry bieten entzündungshemmende Vorteile und sind eine hervorragende Wahl für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	83g
Fette	17g



Zutaten

gekochte Linsen	396 ml
Süßkartoffel, gewürfelt	396 ml
rote Zwiebel, gewürfelt	99 ml
Spinat, gehackt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Curry-Pulver	6.6 g
Limettensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche oder dämpfe die Süßkartoffel, bis sie zart ist. Stelle sie beiseite.
2. Vermenge in einer Schüssel die gekochten Linsen, die Süßkartoffel, die rote Zwiebel und den Spinat.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Curry-Pulver, Limettensaft, Salz und Pfeffer. Gieße über den Salat und vermenge vorsichtig.



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/ernahrung — 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.

