

7-Tage Atlantischer Ernährungsplan für Frauen über 40 PDF

Erleben Sie die Vorteile der Atlantik-Diät, die speziell für Frauen über 40 zugeschnitten ist.

Unser 7-Tage Atlantischer Ernährungsplan bietet 21 Rezepte, die von den gesunden Essgewohnheiten der Atlantikregion inspiriert sind und perfekt für Frauen über 40 geeignet sind. Dieser Plan betont vollwertige Zutaten, die die Herzgesundheit und das Gewichtsmanagement fördern. Entdecken Sie köstliche Mahlzeiten, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,384	79g	201g	41g
Tag 2	1,384	91g	122g	72g
Tag 3	1,641	113g	132g	77g
Tag 4	1,641	114g	142g	69g
Tag 5	1,641	125g	120g	74g
Tag 6	1,462	101g	80g	87g
Tag 7	1,672	101g	181g	69g
Ø	1,546	103g	140g	70g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Kohl-Tomaten-Brühe

Zimtgewürztes Hähnchen mit Süßkartoffeln

Lachs-Quinoa-Salat mit Zitronendressing

Cremiger Avocado-Grün-Smoothie

Gegrilltes Hähnchen mit Rucola und Radieschen-Salat

Proteinreicher Quinoa-Edamame-Bowl

Gefüllte Süßkartoffeln mit Knochenbrühe

Grüner Göttin Saft

Kräutergarnelen mit Blumenkohlreis und Spinat

Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen

Frühstücks-Tacos mit Süßkartoffel & schwarzen Bohnen

Zucchini-Nudeln mit Puten-Bolognese und Spinat

+ 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



1,546 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



103g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

140g K / 70g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Kohl-Tomaten-Brühe

2. Gefüllte Süßkartoffeln mit Knochenbrühe

3. Zimtgewürztes Hähnchen mit Süßkartoffeln

02 Tag 2

4. Grüner Göttin Saft

5. Lachs-Quinoa-Salat mit Zitronendressing

6. Kräutergarnelen mit Blumenkohlreis und Spinat

03 Tag 3

7. Cremiger Avocado-Grün-Smoothie

8. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen

9. Gegrilltes Hähnchen mit Rucola und Radieschen-Salat

04 Tag 4

10. Frühstück-Tacos mit Süßkartoffel & schwarzen Bohnen

11. Proteinreicher Quinoa-Edamame-Bowl

12. Zucchini-Nudeln mit Puten-Bolognese und Spinat

05 Tag 5

13. Nährstoffreiche Spinat-Kokosöl-Rühreier

14. Proteinreiche Quinoa-Spinat-Bowl

15. Cremige Spinat & Pilz Quinoa Bowl

06 Tag 6

16. Nährende Frühstücksschüssel mit Eiern und Gemüse

17. Gurken-Spinat-Salat mit Zitronendressing

18. Eisenreiche Garnelen- und Gemüsepfanne

07 Tag 7

19. Lachs-Avocado Frühstücks-Toast

20. Herzhafter Thunfisch-Linsen-Bowl mit Avocado

21. Mediterraner Quinoa-Salat mit Kurkuma-Dressing

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,384 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kohl-Tomaten-Brühe	168 kcal
MITTAGESSEN	Gefüllte Süßkartoffeln mit Knochenbrühe	589 kcal
ABENDESSEN	Zimtgewürztes Hähnchen mit Süßkartoffeln	627 kcal

Protein: 79g Kohlenhydrate: 201g Fette: 41g

1. Kohl-Tomaten-Brühe

Eine leichte und erfrischende Brühe mit zerkleinertem Kohl und reifen Tomaten, ideal für ein gemütliches Frühstück. Sie ist kalorienarm und nährstoffreich.

Nährwertinformationen

Portionen	4
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	168 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	31g
Fette	4g



Zutaten

Kohl	210 g
Tomaten	350 g
Gemüsebrühe	1680 ml
Zwiebel	140 g
Olivenöl	21 ml

Knoblauch	4.2 g
Basilikum	1.4 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie duften und die Zwiebel glasig wird, etwa 3-5 Minuten.
3. Rühre die gehackten Tomaten ein und koche weitere 5 Minuten.
4. Füge den zerkleinerten Kohl hinzu und gieße die Gemüsebrühe ein.
5. Würze mit Basilikum, Salz und schwarzem Pfeffer. Bringe es zum Kochen.
6. Reduziere die Hitze und lasse es 15-20 Minuten köcheln, bis der Kohl zart ist.
7. Serviere heiß.

2. Gefüllte Süßkartoffeln mit Knochenbrühe

Diese gefüllten Süßkartoffeln sind mit einer Mischung aus schwarzen Bohnen und Gemüse gefüllt, die in Knochenbrühe geschmort werden, und bieten ein herzhaftes Mittagessen, das Energie und Stoffwechsel unterstützt. Süßkartoffeln sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die für die Knochengesundheit wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	40 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	112g
Fette	12g



Zutaten

Knochenbrühe	186 ml
Süßkartoffel, mittelgroß	1.6 mittelgroß
Schwarze Bohnen, aus der Dose, abgetropft	186 ml
Mais, gefroren	93 ml
Paprika, gewürfelt	93 ml
Kreuzkümmelpulver	7.8 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche die Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe 40 Minuten, bis sie zart ist.
3. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze; füge gewürfelte Paprika hinzu und koche, bis sie weich ist.
4. Rühre 186 ml schwarze Bohnen, 93 ml Mais und 186 ml Knochenbrühe ein; füge 7.8 ml Kreuzkümmelpulver hinzu und lasse 5-7 Minuten köcheln.
5. Schneide die gebackene Süßkartoffel auf und fülle sie mit der Mischung aus schwarzen Bohnen.

3. Zimtgewürztes Hähnchen mit Süßkartoffeln

Dieses wohltuende Gericht kombiniert mageres Hähnchen mit Süßkartoffeln, die komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe liefern, um nachhaltige Energie zu bieten. Zimt verbessert nicht nur den Geschmack, sondern unterstützt auch die Insulinempfindlichkeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust, gewürfelt	198 g
Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Gemahlener Zimt	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge 198 g gewürfelte Hähnchenbrust und 247.5 g gewürfelte Süßkartoffel in einer Auflaufform; beträufle mit 24.8 ml Olivenöl, streue 8.3 g gemahlene Zimt darüber und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Backe 25 Minuten oder bis das Hähnchen durchgegart und die Süßkartoffeln zart sind.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,384 Kalorien

FRÜHSTÜCK Grüner Göttin Saft **168 kcal**

MITTAGESSEN Lachs-Quinoa-Salat mit Zitronendressing **589 kcal**

ABENDESSEN Kräutergarnelen mit Blumenkohlreis und Spinat **627 kcal**

Protein: 91g Kohlenhydrate: 122g Fette: 72g

4. Grüner Göttin Saft

Dieser Saft ist reich an Spinat und Grünkohl und enthält viele Vitamine A und K, die die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Die Zugabe von Gurke hilft, zu hydratisieren und bietet kühlende Effekte während der Menopause.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	168 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	42g
Fette	14g



Zutaten

Frischer Spinat	42 g
Grünkohl, Stiele entfernt	42 g
Gurke, geschält und gehackt	210 g
Grüner Apfel, entkernt und gehackt	210 g
Zitronensaft	42 ml
Wasser	336 ml

Zubereitung

1. Gib Spinat, Grünkohl, Gurke, grünen Apfel und Wasser in einen Mixer.
2. Püriere auf hoher Stufe, dann seihe durch ein Nussmilchbeutel oder feines Sieb ab, um den Saft zu extrahieren.
3. Rühre Zitronensaft ein, gieße in ein Glas und genieße sofort.

5. Lachs-Quinoa-Salat mit Zitronendressing

Dieser nährstoffreiche Salat kombiniert proteinreichen Lachs und Quinoa, die Omega-3-Fettsäuren und essentielle Aminosäuren für den Muskelerhalt liefern. Das frische Zitronendressing verbessert den Geschmack und fördert die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	47g
Fette	25g



Zutaten

Abgetropfter Lachs aus der Dose	93 g
Gekochte Quinoa	186 ml
Frischer Spinat, gehackt	372 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 93 g abgetropften Lachs, 186 ml gekochte Quinoa, 372 ml gehackten Spinat und 186 ml gewürfelte Gurke.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

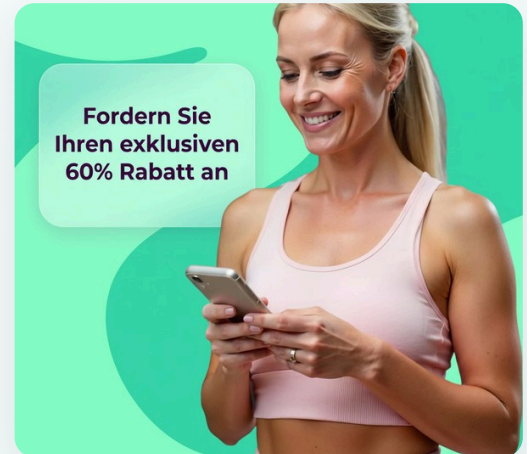
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kräutergarnelen mit Blumenkohlreis und Spinat

Dieses Gericht bietet mageren Garnelen als Proteinquelle und Blumenkohlreis als kohlenhydratarme Alternative, ideal für Gewichtsreduktion und Muskelerhalt. Spinat liefert essentielle Vitamine und unterstützt das Hormongleichgewicht, was es zu einer nahrhaften Wahl für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	198 g
Blumenkohlreis	396 ml
Spinat, frisch	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie duften.
2. Füge 198 g Garnelen hinzu, würze mit Salz und Pfeffer und koche 3-4 Minuten, bis sie rosa sind.
3. Rühre 396 ml Blumenkohlreis und 396 ml gehackten Spinat unter; brate an, bis alles durchgewärmt ist. Schließe mit 24.8 ml Zitronensaft ab.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Cremiger Avocado-Grün-Smoothie	504 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen	543 kcal
ABENDESSEN	Gegrilltes Hähnchen mit Rucola und Radieschen-Salat	594 kcal

Protein: 113g Kohlenhydrate: 132g Fette: 77g

7. Cremiger Avocado-Grün-Smoothie

Dieser Smoothie vereint die gesunden Fette der Avocado mit nährstoffreichen grünen Zutaten, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit fördern. Der Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und ist perfekt für eine flüssige Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Reife Avocado	105 g
Grünkohl oder Mangold	336 ml
Banane	140 g
Kokoswasser	336 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Mix 1/2 reife Avocado (105 g), 336 ml Grünkohl, 1 Banane, 336 ml Kokoswasser und 21 g Chiasamen, bis die Mischung glatt ist.
2. Passe die Konsistenz bei Bedarf durch Hinzufügen von mehr Kokoswasser an.
3. Serviere kalt für einen erfrischenden Start in den Tag.

8. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert Quinoa und Spinat mit gegrilltem Hähnchen und bietet eine ausgewogene Quelle für Protein, Ballaststoffe und gesunde Fette. Vollgepackt mit essentiellen Aminosäuren, Phytoöstrogenen und Omega-3-Fettsäuren unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Gegrillte Hähnchenbrust	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Feta-Käse	43.4 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser, kombiniere sie dann mit Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist. Würze mit Salz und Pfeffer.
- 3.** Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und füge sie zur Pfanne mit dem Spinat hinzu. Rühre gegrilltes Hähnchen, Zitronensaft und Chiasamen unter, bis alles gut vermischt ist.
- 4.** Gib die Mischung in eine Schüssel, bestreue sie mit zerbröckeltem Feta-Käse und serviere sofort.

9. Gegrilltes Hähnchen mit Rucola und Radieschen-Salat

Dieses Gericht kombiniert gegrilltes Hähnchen, das mit entzündungshemmenden Kräutern gewürzt ist, mit Rucola und Radieschen für eine erfrischende und nährstoffreiche Mahlzeit. Es unterstützt die Herzgesundheit und die Gelenkfunktion.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	15g
Fette	33g



Zutaten

Hähnchenbrust	280.5 g
Rucola	792 ml
Radieschen (in Scheiben)	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Gemischte Kräuter (getrocknet)	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
2. Würze die Hähnchenbrust mit Olivenöl, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer.
3. Grille das Hähnchen 7-8 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
4. Vermenge in einer Schüssel Rucola und Radieschen mit einem Schuss Olivenöl.
5. Schneide das gegrillte Hähnchen in Scheiben und serviere es über den Salat.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Frühstücks-Tacos mit Süßkartoffel & schwarzen Bohnen	504 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa-Edamame-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Puten-Bolognese und Spinat	594 kcal

Protein: 114g Kohlenhydrate: 142g Fette: 69g

10. Frühstückstacos mit Süßkartoffel & schwarzen Bohnen

Diese Frühstückstacos sind reich an Ballaststoffen und Proteinen, was sie zu einer sättigenden Wahl für anhaltende Energie und einen stabilen Blutzuckerspiegel macht. Ideal für einen energiereichen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	70g
Fette	17g



Zutaten

Kleine Süßkartoffel	1.4 medium
Schwarze Bohnen aus der Dose	168 ml
Maistortillas	2.8 small
Avocado	0.7g
Kreuzkümmel	3.5 g

Zubereitung

1. Gare in einer Pfanne 1 mittelgroße gewürfelte Süßkartoffel in etwas Wasser etwa 8 Minuten lang, bis sie zart ist. Füge 168 ml abgetropfte schwarze Bohnen hinzu und rühre 3.5 g Kreuzkümmel ein.
2. Erwärme 2 kleine Maistortillas in einer separaten Pfanne.
3. Fülle jede Tortilla mit der Süßkartoffel- und Bohnenmischung und belege sie vor dem Servieren mit Scheiben von 0.7 Avocado.

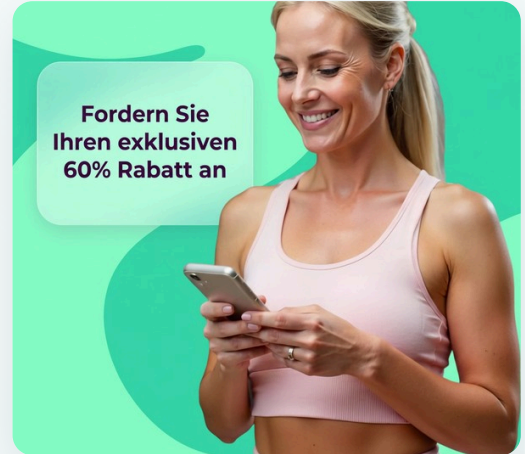
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Proteinreicher Quinoa-Edamame-Bowl

Diese lebendige Quinoa- und Edamame-Schüssel ist reich an pflanzlichem Protein und ideal für Frauen über 40, die ihr hormonelles Gleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützen möchten. Vollgepackt mit Ballaststoffen, gesunden Fetten und Phytoöstrogenen ist es eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit für jede Tageszeit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Edamame	232.5 g
Tofu	186 g
Frischer Spinat	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	15.5 g
Salz	3.9 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise etwa 15 Minuten in kochendem Wasser oder Gemüsebrühe.
2. Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, füge gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn 5-7 Minuten an, bis er goldbraun ist.
3. Gib Edamame und frischen Spinat in die Pfanne mit dem Tofu und koche, bis der Spinat verwelkt, etwa 2-3 Minuten.
4. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und füge sie zur Pfannenmischung hinzu, zusammen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiasamen. Vermenge gut.
5. Serviere warm und genieße deine proteinreiche Schüssel!

12. Zucchini-Nudeln mit Puten-Bolognese und Spinat

Dieses nahrhafte Gericht kombiniert proteinreiche Pute mit ballaststoffreichen Zucchini, was es zu einer hervorragenden Wahl für stabile Blutzuckerwerte macht. Der Spinat liefert eine Fülle an wichtigen Nährstoffen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	6 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	25g
Fette	33g



Zutaten

Gemahlene Putenfleisch	189.8 g
Zucchini	1.7 large
Gehackte Tomaten aus der Dose	198 ml
Frischer Spinat	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch	1.7 clove
Getrockneter Oregano	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 1 Minute an.
2. Füge 189.8 g gemahlenes Putenfleisch hinzu und brate es, bis es braun ist, etwa 5-7 Minuten. Rühre 198 ml gehackte Tomaten und Oregano ein und lasse es 5 Minuten köcheln.
3. Füge im letzten Moment 396 ml Spinat hinzu, damit er zusammenfällt. Brate in der Zwischenzeit die spiralisierten Zucchini in einer anderen Pfanne 2-3 Minuten an, bis sie gerade zart sind.
4. Serviere die Puten-Bolognese über die Zucchini-Nudeln und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nährstoffreiche Spinat-Kokosöl-Rühreier	504 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreiche Quinoa-Spinat-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Cremige Spinat & Pilz Quinoa Bowl	594 kcal

Protein: 125g Kohlenhydrate: 120g Fette: 74g

13. Nährstoffreiche Spinat-Kokosöl-Rühreier

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem proteinreichen Frühstück, das das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützt. Dieses Gericht kombiniert die Vorteile von Eiern und Spinat mit gesunden Fetten aus Kokosöl und liefert essentielle Nährstoffe für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	7g
Fette	35g



Zutaten

große Eier	4.2 große
frischer Spinat	336 ml
Kokosöl	21 ml
Meersalz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
optional: Feta-Käse	39.2 g

Zubereitung

1. Erhitze in einer beschichteten Pfanne das Kokosöl bei mittlerer Hitze, bis es geschmolzen ist.
2. Gib den frischen Spinat in die Pfanne und brate ihn etwa 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Schlage während der Spinat kocht die Eier in eine Schüssel, würze mit Meersalz und schwarzem Pfeffer und verquirle gut.
4. Gieße die verquirlten Eier in die Pfanne mit dem Spinat und rühre vorsichtig, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben, etwa 3-5 Minuten.
5. Falls verwendet, streue den Feta-Käse in der letzten Minute des Kochens über die Eier.
6. Serviere warm und genieße dein nährstoffreiches Frühstück.

14. Proteinreiche Quinoa-Spinat-Bowl

Diese köstliche Quinoa- und Spinat-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und den Stoffwechsel und liefert essentielle Nährstoffe für Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten hilft sie beim Abnehmen oder Halten des Gewichts und fördert die Knochen- und Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat, gehackt	744 ml
Kichererbsen, abgetropft und abgspült	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Feta, zerbrösel	93 g
Chiasamen	23.3 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa und den gehackten Spinat.
2. Füge die Kichererbsen, das Olivenöl, den Zitronensaft und die Chiasamen hinzu und vermische alles gut.
3. Würze mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack.
4. Bestreue vor dem Servieren mit zerbröseltem Feta.

15. Cremige Spinat & Pilz Quinoa Bowl

Dieses Gericht kombiniert magnesiumreichen Spinat und vitamin D-angereicherten Joghurt, um eine cremige, köstliche Schüssel zu kreieren, die die Knochengesundheit fördert und die Muskelfunktion unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	66g
Fette	20g



Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Frischer Spinat	396 ml
Champignons, geschnitten	396 ml
Griechischer Joghurt	99 ml
Olivenöl	8.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 5 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze; füge 240 ml geschnittene Champignons hinzu und brate sie 5 Minuten lang, bis sie weich sind.
2. Füge 240 ml frischen Spinat und 1 gehackte Knoblauchzehe hinzu; koche, bis der Spinat verwelkt.
3. Rühre 240 ml gekochte Quinoa und 60 ml griechischen Joghurt ein; vermische gut und erhitze vor dem Servieren.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,462 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nährende Frühstücksschüssel mit Eiern und Gemüse	511 kcal
MITTAGESSEN	Gurken-Spinat-Salat mit Zitronendressing	357 kcal
ABENDESSEN	Eisenreiche Garnelen- und Gemüsepfanne	594 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 80g Fette: 87g

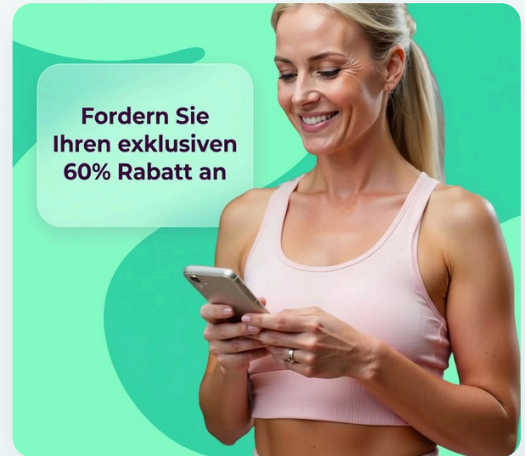
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Nährende Frühstücksschüssel mit Eiern und Gemüse

Dieses nahrhafte Frühstück kombiniert proteinreiche Eier mit nährstoffreichen Blättern, die das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen. Verfeinert mit Olivenöl und Apfelessig, liefert es essentielle Fette und Antioxidantien zur Stärkung Ihres Körpers und zur Förderung des Stoffwechsels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	511 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	28g
Fette	34g



Zutaten

große Eier	2.8g
gemischte Babyblätter	336 ml
Olivenöl	3.5 ml
Apfelessig	7 ml
gehackte Walnüsse	42 g
Feta-Käse, zerbröselt	39.2 g

Zubereitung

1. Koche die Eier in einem Topf mit Wasser etwa 10-12 Minuten lang, bis sie vollständig gar sind. Nimm sie dann vom Herd und lasse sie abkühlen, bevor du sie schälst.
2. Bereite während die Eier kochen die Blätter vor, indem du sie in eine Schüssel gibst und mit Olivenöl und Apfelessig beträufelst. Mische alles gut durch.
3. Schneide die geschälten Eier in der Mitte durch und lege sie auf die Blätter.
4. Streue die gehackten Walnüsse und den zerbröselten Feta-Käse über den Salat für zusätzlichen Crunch und Geschmack.

17. Gurken-Spinat-Salat mit Zitronendressing

Dieser lebendige Salat ist reich an Vitaminen und Antioxidantien und somit eine perfekte Mittagsoption für Frauen über 40. Spinat unterstützt die Knochengesundheit durch seinen hohen Vitamin-K-Gehalt, während Gurken für Hydratation und kalorienarmen Genuss sorgen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	357 kcal
Protein	12g
Kohlenhydrate	19g
Fette	28g



Zutaten

Spinatblätter	744 ml
Gurke, in Scheiben	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Feta-Käse, zerbröseln	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 744 ml Spinatblätter, 186 ml in Scheiben geschnittene Gurke und 186 ml halbierte Kirschtomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und garniere mit 93 ml zerbröseltem Feta-Käse. Vermenge vorsichtig.

18. Eisenreiche Garnelen- und Gemüsepfanne

Diese Garnelen- und Gemüsepfanne ist reich an Protein und Häm-Eisen, während Gemüse wie Paprika und Brokkoli Vitamin C hinzufügt, was die Eisenaufnahme verbessert. Ideal für beschäftigte Frauen über 40, die ihre Energielevels aufrechterhalten müssen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	33g
Fette	25g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarmt	371.3 g
Paprika, in Scheiben	1.7 medium
Brokkoli-Röschen	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Ingwer, gerieben	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 225 g Garnelen hinzu und gare sie etwa 3-4 Minuten, bis sie rosa werden.
3. Rühre 1 in Scheiben geschnittene Paprika, 240 ml Brokkoli-Röschen, 2 gehackte Knoblauchzehen und 5 g geriebenen Ingwer ein und brate alles weitere 5 Minuten an.
4. Gieße 30 ml Sojasauce mit niedrigem Natriumgehalt hinzu und mische gut, bevor du heiß servierst.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,672 Kalorien

FRÜHSTÜCK Lachs-Avocado Frühstücks-Toast **518 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Thunfisch-Linsen-Bowl mit Avocado **543 kcal**

ABENDESSEN Mediterraner Quinoa-Salat mit Kurkuma-Dressing **611 kcal**

Protein: 101g Kohlenhydrate: 181g Fette: 69g

19. Lachs-Avocado Frühstückst-Toast

Dieses nährstoffreiche Toast kombiniert omega-3-reichen Lachs mit herzgesunder Avocado, ideal zur Reduzierung von Entzündungen und zur Unterstützung der Herzgesundheit. Das Vollkornbrot liefert Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate für eine ausgewogene Energieversorgung über den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	42g
Fette	25g



Zutaten

Vollkornbrot	42 g
Räucherlachs	119 g
Reife Avocado	105 g
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast 1 Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 105 g reife Avocado mit 5 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Streiche die Avocadomischung auf das getoastete Brot und belege es mit 119 g Räucherlachs.
4. Serviere sofort.

20. Herzhafter Thunfisch-Linsen-Bowl mit Avocado

Diese nahrhafte Schüssel kombiniert proteinreichen Dosen-Thunfisch und ballaststoffreiche Linsen. Sie bietet essentielle Nährstoffe für die Hormonbalance und Herzgesundheit, was sie zu einer perfekten Mahlzeit für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Dosen-Thunfisch (abgetropft)	220.1 g
getrocknete Linsen	155 g
Wasser	558 ml
Avocado	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
frische Petersilie (gehackt)	7.8 g

Zubereitung

1. Spüle Linsen unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit 1,5 Tassen Wasser in einem Topf. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15-20 Minuten köcheln, bis sie zart sind.
2. Während die Linsen kochen, halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch heraus. Zerdrücke leicht mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Sobald die Linsen gekocht sind, gieße überschüssiges Wasser ab und vermische sie mit dem abgetropften Dosen-Thunfisch, Olivenöl und gehackter Petersilie. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
4. Richte die Thunfisch-Linsen-Mischung in einer Schüssel an und toppe mit der zerdrückten Avocado.

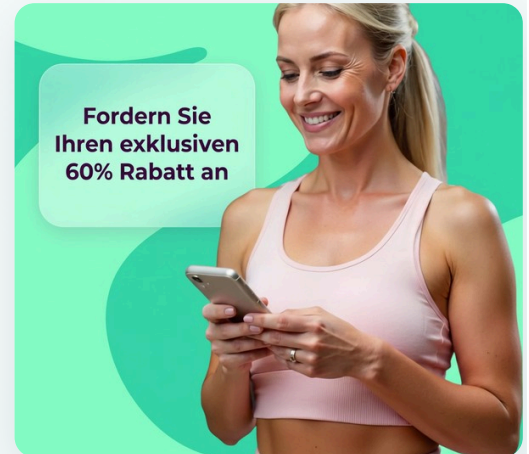
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Mediterraner Quinoa-Salat mit Kurkuma-Dressing

Dieser nahrhafte Salat kombiniert Quinoa, das reich an Protein und Ballaststoffen ist, mit frischem Gemüse und einem Kurkuma-Dressing. Es hilft, Entzündungen zu bekämpfen und den Geschmack zu verbessern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	611 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	92g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Gurke, gewürfelt	198 ml
Kirschtomaten, halbiert	198 ml
Rote Zwiebel, gewürfelt	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Zitronensaft	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, gewürfelte Gurke, Kirschtomaten und rote Zwiebel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Kurkuma, Zitronensaft, Salz und Pfeffer für das Dressing.
3. Gieße das Dressing über den Quinoa-Salat und vermenge gut.



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.

