

# 7-Tage Bikini-Körper-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Erreichen Sie eine straffe Figur in jedem Alter.

Bereiten Sie sich auf den Sommer mit dem 7-Tage Bikini-Körper-Diätplan vor, der speziell für Frauen über 40 entwickelt wurde. Mit 21 Rezepten, die sich auf mageres Protein und frisches Gemüse konzentrieren, hilft Ihnen dieser Plan, eine straffe Figur zu erreichen und dabei köstliche Mahlzeiten zu genießen. Fühlen Sie sich in dieser Saison selbstbewusst und fabelhaft!

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,442	106g	144g	54g
Tag 2	1,597	119g	134g	77g
Tag 3	1,611	108g	212g	54g
Tag 4	1,611	146g	115g	57g
Tag 5	1,611	115g	130g	75g
Tag 6	1,611	133g	134g	63g
Tag 7	1,611	124g	101g	81g
Ø	1,585	122g	139g	66g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Übernacht Haferflocken mit Proteinpulver

Gemüse-Tofu-Pfannensuppe

Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrilltem Hähnchen

Schokoladen-Protein-Overnight-Oats

Kurkuma-Gewürzte Röstkichererbsen mit Süßkartoffeln

Kräuter-Thunfisch- und Weiße-Bohnen-Salat

Herzhafte Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Zimt-Apfel-Crunch-Bowl

Würzige Kichererbsen- und Blumenkohl-Fladenbrote

Koriander-Limetten Gegrillte Fisch-Tacos mit Avocado-Salsa

Würziger Frühstücks-Burrito mit Ei und schwarzen Bohnen

Knoblauchbutter-Garnelen mit Spargel

+ 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



**1,585 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**122g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

139g K / 66g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Übernacht Haferflocken mit Proteinpulver

---

2. Herzhafte Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

---

3. Gemüse-Tofu-Pfannensuppe

---

## 02 Tag 2

4. Zimt-Apfel-Crunch-Bowl

---

5. Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrilltem Hähnchen

---

6. Würzige Kichererbsen- und Blumenkohl-Fladenbrote

---

## 03 Tag 3

7. Schokoladen-Protein-Overnight-Oats

---

8. Koriander-Limetten Gegrillte Fisch-Tacos mit Avocado-Salsa

---

9. Kurkuma-Gewürzte Röstkichererbsen mit Süßkartoffeln

---

## 04 Tag 4

10. Würziger Frühstücks-Burrito mit Ei und schwarzen Bohnen

---

11. Kräuter-Thunfisch- und Weiße-Bohnen-Salat

---

12. Knoblauchbutter-Garnelen mit Spargel

---

## 05 Tag 5

13. Eier mit Paprika aus der Pfanne

---

14. Kichererbsen-Algen-Salat mit Tahini-Dressing

---

15. Mediterran inspirierte Gegrillte Hähnchen-Fajitas mit Schwarzen Bohnen

---

## 06 Tag 6

16. Herzhafte Frühstücksburritos mit Ei und Gemüse

---

17. Garnelen-Quinoa-Bowl mit Avocado

---

18. Kräuterkruste Schweinefilet mit Knoblauch-Rosenkohl

---

## 07 Tag 7

19. Nussige Bananen-Protein-Bowl

---

20. Würziger Grillgemüse- und Feta-Salat

---

21. Herzhafter magerer Rindfleisch mit Zucchini-Nudeln

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,442 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Übernacht Haferflocken mit Proteinpulver	<b>476 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafte Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu	<b>388 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gemüse-Tofu-Pfannensuppe	<b>578 kcal</b>

**Protein: 106g Kohlenhydrate: 144g Fette: 54g**

## 1. Übernacht Haferflocken mit Proteinpulver

Bereiten Sie diese über Nacht eingeweichten Haferflocken am Vorabend für ein praktisches, proteinreiches Frühstück vor. Vollgepackt mit Ballaststoffen halten sie Sie bis zum Mittagessen satt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	476 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Proteinpulver (Vanille)	42 g
Chiasamen	21 g

---

Apfel, in Scheiben

84 g

Zimt

2.8 g

## Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas oder einer Schüssel Haferflocken, Mandelmilch, Proteinpulver und Chiasamen.
2. Rühre gut um und füge die Apfelscheiben sowie den Zimt hinzu.
3. Decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
4. Rühre am Morgen um und genieße kalt oder erhitzt.

## 2. Herzhafte Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Diese nahrhafte Miso-Suppe ist reich an Probiotika und Protein aus Tofu, was gut für die Darmgesundheit ist und die Verdauung unterstützt. Die bunten Gemüse bieten wichtige Vitamine und Mineralien für das hormonelle Gleichgewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	13 Min.
<b>Kalorien</b>	388 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Miso-Paste	46.5 g
Weicher Tofu, gewürfelt	186 ml
Karotten, in Scheiben	186 ml
Grüne Bohnen, gehackt	186 ml
Champignons, in Scheiben	186 ml
Gemüsebrühe	744 ml
Frühlingszwiebeln, in Scheiben	46.5 ml

## Zubereitung

1. Bring die Gemüsebrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Simmern.
2. Füge Karotten, grüne Bohnen und Champignons hinzu und gare sie etwa 5-7 Minuten, bis sie zart sind.
3. Rühre die Miso-Paste ein, bis sie sich aufgelöst hat, dann füge den Tofu hinzu und lasse alles weitere 2 Minuten köcheln.
4. Garnier mit den geschnittenen Frühlingszwiebeln und serviere warm.

### 3. Gemüse-Tofu-Pfannensuppe

Diese nahrhafte Suppe kombiniert Tofu und gemischtes Gemüse und bietet eine vollständige Proteinquelle sowie wichtige Vitamine und Mineralien. Tofu enthält Phytoöstrogene, die helfen können, Hormone während der Menopause ins Gleichgewicht zu bringen.

#### Nährwertinformationen

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



#### Zutaten

fester Tofu, gewürfelt

396 ml

#### Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Paprika und 1 Tasse gewürfelten Brokkoli hinzu und brate sie 3 Minuten an.
3. Rühre 1 Tasse gewürfelten Tofu, 960 ml Gemüsebrühe und 15 ml Sojasauce ein. Lass es 10 Minuten köcheln.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,597 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zimt-Apfel-Crunch-Bowl	<b>476 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrilltem Hähnchen	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würzige Kichererbsen- und Blumenkohl-Fladenbrote	<b>578 kcal</b>

**Protein: 119g   Kohlenhydrate: 134g   Fette: 77g**

## 4. Zimt-Apfel-Crunch-Bowl

Diese wohltuende Bowl kombiniert die Süße von Äpfeln mit der Wärme von Zimt für ein energiereiches Frühstück. Die hinzugefügten Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren und Protein, die für die Hormonproduktion wichtig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	476 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Gefrorene Apfelscheiben	336 ml
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Proteinpulver (Vanillegeschmack)	42 g
Gemahlener Zimt	7 g
Gehackte Walnüsse	42 g

### Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gefrorene Apfelscheiben, 168 ml Mandelmilch, 42 g Proteinpulver und 7 g gemahlene Zimt in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, und passe die Konsistenz bei Bedarf mit mehr Mandelmilch an.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g gehackten Walnüssen und einer Prise zusätzlichem Zimt.

## 5. Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrilltem Hähnchen

Dieses leichte Gericht besteht aus Zucchini-Nudeln und gegrilltem Hähnchen und bietet eine kohlenhydratarme Mahlzeit, die reich an Protein ist. Das Pesto sorgt für gesunde Fette und Geschmack, während die Zucchini für Hydratation und Ballaststoffe sorgt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	19g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.6 medium
Gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben	131.8 g
Pesto	46.5 g
Kirschtomaten, halbiert	186 ml

### Zubereitung

1. Brate 1.6 mittelgroße Zucchini in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten an, bis sie gerade zart sind.
2. Gib 131.8 g geschnittene gegrillte Hähnchenbrust und 46.5 g Pesto in die Pfanne. Rühre, bis alles durchgewärmt ist, etwa 2 Minuten.
3. Serviere mit 186 ml halbierten Kirschtomaten.

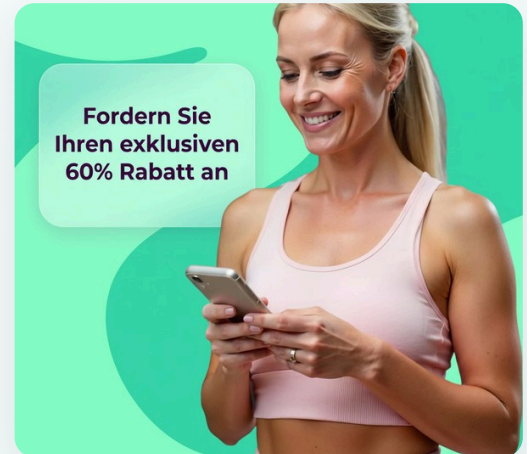
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Würzige Kichererbsen- und Blumenkohl-Fladenbrote

Diese Fladenbrote sind eine hervorragende Wahl für eine schnelle Mahlzeit und bieten proteinreiche Kichererbsen sowie entzündungshemmenden Blumenkohl. Gewürze wie Kreuzkümmel fördern den Stoffwechsel und verleihen Geschmack ohne zusätzliches Salz.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	33g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Kichererbsen, aus der Dose, ab gespült	396 ml
Blumenkohl, gerieben	247.5 g
Vollkornfladenbrote	82.5 g
Kreuzkümmel	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Mische in einer Schüssel 396 ml ab gespülte Kichererbsen, 247.5 g geriebenen Blumenkohl und 8.3 g Kreuzkümmel. Zerdrücke die Mischung leicht, bis sie gut vermischt ist.
3. Verteile die Mischung auf 2 Vollkornfladenbroten und bestreiche sie mit 24.8 ml Olivenöl.
4. Backe die Fladenbrote 15 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Schokoladen-Protein-Overnight-Oats **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Koriander-Limetten Gegrillte Fisch-Tacos mit Avocado-Salsa **543 kcal**

**ABENDESSEN** Kurkuma-Gewürzte Röstkichererbsen mit Süßkartoffeln **578 kcal**

**Protein: 108g Kohlenhydrate: 212g Fette: 54g**

## 7. Schokoladen-Protein-Overnight-Oats

Diese Overnight-Oats sind eine praktische und köstliche Möglichkeit, den Tag zu beginnen, vollgepackt mit Protein und Ballaststoffen, die für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Die Kombination aus Haferflocken und Proteinpulver liefert die nötige Energie, die aktive Frauen über 40 benötigen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	38g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Haferflocken	168 ml
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Schokoladen-Protein-Pulver	42 g
Chiasamen	21 ml
Honig oder Ahornsirup	21 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas 120 ml Haferflocken, 240 ml ungesüßte Mandelmilch, 30 g Schokoladen-Protein-Pulver, 15 ml Chiasamen und 15 ml Honig oder Ahornsirup nach Belieben.
2. Rühre gut um, decke ab und lagere über Nacht im Kühlschrank.
3. Rühre am Morgen erneut um und genieße kalt.

## 8. Koriander-Limetten Gegrillte Fisch-Tacos mit Avocado-Salsa

Diese frischen Fisch-Tacos werden perfekt gegrillt und mit einer nährstoffreichen Avocado-Salsa belegt, die reich an gesunden Fetten ist, um das Hormongleichgewicht zu unterstützen. Die Limette sorgt für einen erfrischenden Schub an Vitamin C zur Unterstützung der Immungesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	45g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Weißer Fischfilet	263.5 g
Koriander, gehackt	7.8 g
Limettensaft	23.3 ml
Mais-Tortillas	3.1g
Avocado, gewürfelt	155 g
Rote Zwiebel, gewürfelt	62 g

### Zubereitung

1. Marinier den Fisch in Limettensaft (15ml) und gehacktem Koriander (5g) etwa 15 Minuten.
2. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
3. Grille den Fisch etwa 4-5 Minuten pro Seite, bis er vollständig durchgegart ist.
4. Erwärme die Mais-Tortillas 1-2 Minuten auf dem Grill. Serviere den gegrillten Fisch mit Avocado (100g) und gewürfelter roter Zwiebel (40g).

## 9. Kurkuma-Gewürzte Röstkichererbsen mit Süßkartoffeln

Dieses schmackhafte Gericht kombiniert ballaststoffreiche Süßkartoffeln mit proteinreichen Kichererbsen, die die Verdauungsgesundheit unterstützen. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und macht es zu einer nahrhaften Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	9 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	99g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Süßkartoffel	396 ml
Kichererbsen aus der Dose	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Gemahlener Kurkuma	8.3 g

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 396 ml gewürfelte Süßkartoffeln und 198 ml Kichererbsen mit 24.8 ml Olivenöl und 8.3 g gemahlenem Kurkuma.
3. Verteile alles auf einem Backblech und röste es 25 Minuten, bis die Süßkartoffeln zart sind.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Würziger Frühstücks-Burrito mit Ei und schwarzen Bohnen **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Kräuter-Thunfisch- und Weiße-Bohnen-Salat **543 kcal**

**ABENDESSEN** Knoblauchbutter-Garnelen mit Spargel **578 kcal**

**Protein: 146g Kohlenhydrate: 115g Fette: 57g**

## 10. Würziger Frühstücks-Burrito mit Ei und schwarzen Bohnen

Dieser proteinreiche Frühstücks-Burrito enthält gekochte Eier und schwarze Bohnen, die hervorragend zur Unterstützung des Stoffwechsels und der Muskelpflege geeignet sind. Die verwendeten Gewürze können auch helfen, Menopausensymptome durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Gekochte Eier	2.8 large
Schwarze Bohnen, gekocht	168 ml
Vollkorn-Tortilla	1.4 medium
Salsa	42 ml
Koriander, gehackt	21 ml

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 168 ml gekochte schwarze Bohnen mit 2 gehackten gekochten Eiern.
2. Lege die Mischung auf 1 mittelgroße Vollkorn-Tortilla, füge 42 ml Salsa hinzu und toppe sie mit 21 ml gehacktem Koriander.
3. Rolle die Tortilla fest zu einem Burrito.

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. Kräuter-Thunfisch- und Weiße-Bohnen-Salat

Dieser Salat vereint Thunfisch aus der Dose und weiße Bohnen zu einem proteinreichen und ballaststoffreichen Gericht. Die Kräuter verleihen Geschmack und Antioxidantien, die für Frauen über 40 wichtig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	53g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Thunfisch aus der Dose, abgetropft	263.5 g
Weißer Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz und Pfeffer	

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Thunfisch, weiße Bohnen, Olivenöl, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
2. Rühre gut um, bis alles gut vermischt ist.

## 12. Knoblauchbutter-Garnelen mit Spargel

Dieses Gericht kombiniert Garnelen und Spargel in einer Knoblauchbutter-Sauce und bietet eine köstliche, kohlenhydratarme Mahlzeit, die reich an Protein und Vitaminen ist, um die allgemeine Gesundheit zu unterstützen. Es ist einfach zuzubereiten und voller Geschmack.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	59g
<b>Kohlenhydrate</b>	12g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Spargel, geputzt	396 ml
Butter	24.8 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn, bis er duftet, etwa 30 Sekunden.
3. Füge die Garnelen und den Spargel hinzu und koche, bis die Garnelen rosa und der Spargel zart ist, etwa 5-7 Minuten.
4. Würze mit Salz und Pfeffer vor dem Servieren.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Eier mit Paprika aus der Pfanne **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Kichererbsen-Algen-Salat mit Tahini-Dressing **543 kcal**

**ABENDESSEN** Mediterran inspirierte Gegrillte Hähnchen-Fajitas mit Schwarzen Bohnen **578 kcal**

**Protein: 115g Kohlenhydrate: 130g Fette: 75g**

### 13. Eier mit Paprika aus der Pfanne

Diese bunte Frühstückspfanne kombiniert proteinreiche Eier mit Paprika für einen Schub an Vitaminen und Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen. Ein schnelles und einfaches Gericht, das dich den ganzen Morgen über satt hält.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	35g



#### Zutaten

Eier	4.2 large
Paprika, gewürfelt	336 ml
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 336 ml gewürfelte Paprika hinzu und brate sie 3-4 Minuten, bis sie weich sind.
3. Verquirl 4 große Eier mit Salz und Pfeffer, gieße sie in die Pfanne und koche unter sanftem Rühren, bis sie gerade gestockt sind.
4. Serviere sofort.

## 14. Kichererbsen-Algen-Salat mit Tahini-Dressing

Dieser herzhafte Salat kombiniert Kichererbsen für Eiweiß und Algen für Jod, was die Schilddrüsengesundheit unterstützt. Das cremige Tahini-Dressing liefert gesunde Fette, die den Stoffwechsel fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	372 ml
Getrocknete Algen (Arame oder Wakame)	23.3 g
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Weiche die Algen 10 Minuten in Wasser ein, dann lass sie abtropfen und hacke sie.
2. Vermenge in einer Schüssel Kichererbsen, gehackte Algen, Tahini, Zitronensaft und Olivenöl.
3. Vermenge alles gut und serviere kalt oder bei Raumtemperatur.

## 15. Mediterran inspirierte Gegrillte Hähnchen-Fajitas mit Schwarzen Bohnen

Dieses lebendige Gericht kombiniert die Aromen der mediterranen und mexikanischen Küche, mit gegrilltem Hähnchen, das mit Kräutern und Gewürzen mariniert ist, serviert mit schwarzen Bohnen und bunten Paprika. Reich an Protein, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, unterstützt es das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut	280.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Paprika, in Scheiben geschnitten (rot, gelb oder grün)	247.5 g
Zwiebel, in Scheiben geschnitten	123.8 g
schwarze Bohnen, aus der Dose, abgetropft und abgespült	198 g
Mais-Tortillas	99 g
Pico de Gallo	99 g
Limettensaft	24.8 ml
Kreuzkümmel	3.3 g

Knoblauchpulver	1.7 g
frischer Koriander, gehackt	13.2 g

---

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und Hähnchenbrust. Marinier 10 Minuten.
2. Erhitze eine Grillpfanne auf mittelhohe Hitze. Grille das marinierte Hähnchen 5-7 Minuten pro Seite, bis es durchgegart ist. Nimm es heraus und lasse es ruhen.
3. Füge in derselben Pfanne die geschnittenen Paprika und die Zwiebel hinzu; brate sie 3-4 Minuten an, bis sie zart sind.
4. Schneide das gegrillte Hähnchen in Scheiben und serviere es in Mais-Tortillas, belegt mit den angebratenen Gemüse, schwarzen Bohnen und Pico de Gallo. Garniere mit frischem Koriander.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafte Frühstücksburritos mit Ei und Gemüse	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Garnelen-Quinoa-Bowl mit Avocado	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Kräuterkruste Schweinefilet mit Knoblauch-Rosenkohl	<b>578 kcal</b>

**Protein: 133g   Kohlenhydrate: 134g   Fette: 63g**

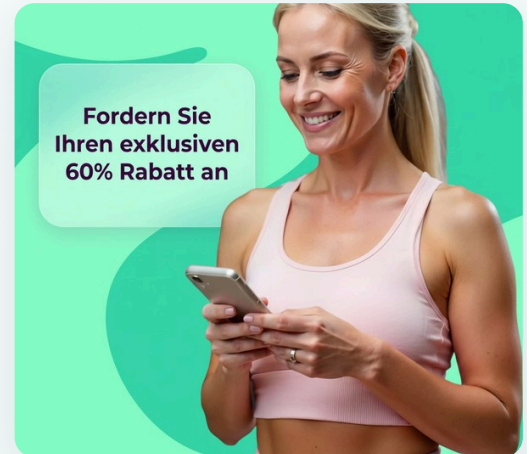
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Herzhafte Frühstücksburritos mit Ei und Gemüse

Diese herzhaften Frühstücksburritos sind vollgepackt mit Protein aus Eiern und Ballaststoffen aus Bohnen, was dir einen sättigenden Start in den Tag gibt. Sie lassen sich leicht im Voraus zubereiten und einfrieren für mehr Bequemlichkeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Eier	420 g
Gefrorenes Mischgemüse	672 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose	595 g
Vollkorn-Tortillas	336 g
Olivenöl	21 ml
Salsa (optional)	168 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 672 ml gefrorenes Mischgemüse hinzu und brate es 5 Minuten lang, bis es durchgewärmt ist. Füge 420 g geschlagene Eier hinzu und rühre sie, bis sie gar sind.
3. In jede der 336 g großen Tortillas schichte 120 g schwarze Bohnen, gefolgt von der Ei- und Gemüse-Mischung. Rolle sie zu Burritos.
4. Serviere sie sofort oder wickle sie in Folie und friere sie für später ein.

## 17. Garnelen-Quinoa-Bowl mit Avocado

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl ist reich an Protein und gesunden Fetten, die das hormonelle Gleichgewicht und die Energielevels unterstützen. Die Quinoa liefert komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe für anhaltende Energie.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Rohe Garnelen, geschält und entdarnt	263.5 g
Avocado, gewürfelt	0.8g
Limettensaft	23.3 ml
Koriander, gehackt	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Garnelen hinzu und koche sie 5-7 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
3. Vermische in einer Schüssel die gekochte Quinoa, Garnelen, Limettensaft, Salz und Pfeffer; garniere mit gewürfelter Avocado und Koriander.

## 18. Kräuterkruste Schweinefilet mit Knoblauch-Rosenkohl

Dieses köstliche Gericht kombiniert mageres Schweinefilet mit geröstetem Rosenkohl und bietet eine reiche Quelle an Protein und essentiellen Nährstoffen, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40 unterstützen. Die Zugabe von Knoblauch und Rosmarin verbessert nicht nur den Geschmack, sondern bietet auch antioxidative Vorteile, während gesunde Fette aus Olivenöl die Nährstoffaufnahme fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Schweinefilet	140.3 g
Rosenkohl	247.5 g
Olivenöl	8.3 ml
Knoblauch, gehackt	4.9 g
frischer Rosmarin, gehackt	1.7 g
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Entferne das überschüssige Fett vom Schweinefilet und würze es mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des gehackten Rosmarins.
3. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel den Rosenkohl mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer.
4. Lege das Schweinefilet auf ein Backblech und umgebe es mit dem gewürzten Rosenkohl.
5. Röste im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten, bis das Schweinefilet eine Kerntemperatur von 63°C erreicht und der Rosenkohl zart und leicht karamellisiert ist.
6. Nimm das Gericht aus dem Ofen, lasse das Schweinefilet einige Minuten ruhen, schneide es dann auf und serviere es mit dem Rosenkohl.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Nussige Bananen-Protein-Bowl **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Würziger Grillgemüse- und Feta-Salat **543 kcal**

**ABENDESSEN** Herzhafter magerer Rindfleisch mit Zucchini-Nudeln **578 kcal**

**Protein: 124g Kohlenhydrate: 101g Fette: 81g**

## 19. Nussige Bananen-Protein-Bowl

Diese Bowl kombiniert Bananen mit einer Vielzahl von Nüssen und Samen und ist reich an Protein und gesunden Fetten. Diese Kombination unterstützt die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht, ideal für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Banane (gefroren)	1.4 medium
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Protein-Pulver (Vanille-Geschmack)	42 g
Gemischte Nüsse (gehackt)	42 g
Chiasamen	21 g

### Zubereitung

1. Vermenge 1 gefrorene Banane, 168 ml Mandelmilch und 42 g Protein-Pulver in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g gehackten gemischten Nüssen und 21 g Chiasamen.

## 20. Würziger Grillgemüse- und Feta-Salat

Dieser gegrillte Gemüsesalat kombiniert Feta-Käse für ein proteinreiches vegetarisches Gericht, das die Hormonbalance unterstützt. Die bunten Gemüsesorten liefern Antioxidantien, die das allgemeine Wohlbefinden fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	13 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Zucchini, in Scheiben	372 ml
Paprika, in Scheiben	372 ml
Rote Zwiebel, in Scheiben	116.3 g
Feta-Käse, zerbröselt	186 ml
Olivenöl	46.5 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Grille Zucchini, Paprika und rote Zwiebel, bis sie zart und leicht angebrannt sind, etwa 10-15 Minuten.
2. Vermenge in einer Schüssel die gegrillten Gemüse mit zerbröseltem Feta.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer.
4. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge gut.

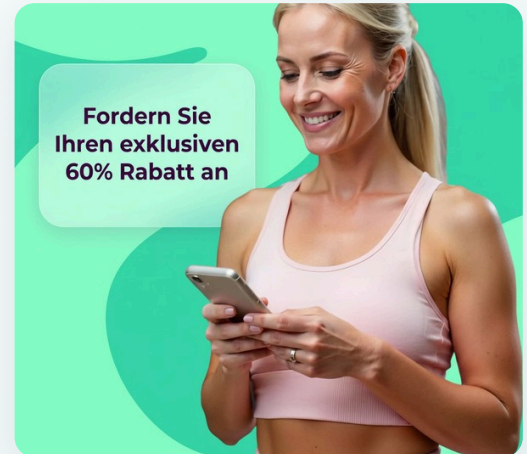
EXKLUSIVES ANGEBOT

## Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

**Jetzt Starten**

*\*Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



## 21. Herzhafter magerer Rindfleisch mit Zucchini-Nudeln

Dieses köstliche Gericht vereint mageres Rinderhackfleisch und spiralisierten Zucchini für eine nahrhafte Mahlzeit, die das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützt. Reich an Protein und gesunden Fetten, liefert es essentielle Nährstoffe für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

mageres Rinderhackfleisch	140.3 g
Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Olivenöl	8.3 ml
italienische Kräuter (getrocknet)	1.7 g
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Füge in einer Pfanne bei mittlerer Hitze Olivenöl und gehackten Knoblauch hinzu und brate etwa 30 Sekunden an, bis es duftet.
2. Gib das mageres Rinderhackfleisch in die Pfanne, zerteile es mit einem Spatel und brate es etwa 5-7 Minuten, bis es braun ist.
3. Würze das Rindfleisch mit italienischen Kräutern, Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack.
4. Spiralisier während das Rindfleisch kocht die Zucchini, falls nicht bereits geschehen.
5. Sobald das Rindfleisch gar ist, gib die spiralisierten Zucchini in die Pfanne und vermenge sie sanft mit dem Rindfleisch. Koche weitere 2-3 Minuten, bis die Zucchini leicht weich ist.
6. Serviere sofort und garniere nach Wunsch mit zusätzlichen Kräutern.



## 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](https://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.