

7-Tage Diät zur Senkung von Triglyceriden für Frauen über 40 PDF

Unterstütze deine Herzgesundheit mit einer Diät, die zur Senkung von Triglyceriden entwickelt wurde.

Dieser 7-Tage Diätplan konzentriert sich auf die Senkung von Triglyceriden mit 21 herzgesunden Rezepten, die für Frauen über 40 entwickelt wurden. Ziel ist es, die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern und nahrhafte Entscheidungen zu fördern, ohne den Geschmack zu vernachlässigen. Perfekt für alle, die sich für einen gesünderen Lebensstil engagieren.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,414	37g	222g	52g
Tag 2	1,472	90g	72g	95g
Tag 3	1,627	135g	74g	80g
Tag 4	1,627	98g	170g	57g
Tag 5	1,641	84g	226g	53g
Tag 6	1,641	98g	188g	65g
Tag 7	1,641	109g	122g	86g
Ø	1,580	93g	153g	70g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Apfel-Zimt Overnight Oats

Gebackene Süßkartoffel mit Tahini und Kürbiskernen

Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe

Omelett-Power-Bowl für hormonelles Gleichgewicht

Würzige Hähnchen- und Blumenkohl-Pfanne

Herzhafter Algen-Quinoa-Schalen mit gerösteten Kürbiskernen

Würzige Karotten-Ingwer-Suppe

Herzhafter Thunfisch-Spinat-Omelette

Gemüse-Tofu-Pfanne

Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Protein

Herzhaftes Spinat-Feta-Omelette mit Omega-3-Boost

Würzige Kichererbsen- und Gemüse-Pfanne

+ 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



1,580 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



93g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

153g K / 70g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Apfel-Zimt Overnight Oats

2. Würzige Karotten-Ingwer-Suppe

3. Gebackene Süßkartoffel mit Tahini und Kürbiskernen

02 Tag 2

4. Herzhafter Thunfisch-Spinat-Omelette

5. Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe

6. Gemüse-Tofu-Pfanne

03 Tag 3

7. Omelett-Power-Bowl für hormonelles Gleichgewicht

8. Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Protein

9. Würzige Hähnchen- und Blumenkohl-Pfanne

04 Tag 4

10. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Omega-3-Boost

11. Herzhafte Algen-Quinoa-Schalen mit gerösteten Kürbiskernen

12. Würzige Kichererbsen- und Gemüse-Pfanne

05 Tag 5

13. Nussiges Haferbrei mit Äpfeln und Leinsamen

14. Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Bowl mit Ingwer

15. Würzige Gegrillte Garnelen mit Koriander-Limetten-Braunreis

06 Tag 6

16. Ausgewogene Overnight Oats mit Chia und Himbeeren

17. Herzhafter Süßkartoffel-Kimchi-Bowl

18. Mexikanische Hähnchen- und Schwarze-Bohnen-Pfanne

07 Tag 7

19. Eier mit ausgewogenem Gemüse und Olivenöl

20. Ausgewogene Schüssel mit Weißfisch und Gemüse auf Blumenkohlreis

21. Zaatar-Röstgemüse mit Feta

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,414 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Apfel-Zimt Overnight Oats	448 kcal
MITTAGESSEN	Würzige Karotten-Ingwer-Suppe	388 kcal
ABENDESSEN	Gebackene Süßkartoffel mit Tahini und Kürbiskernen	578 kcal

Protein: 37g Kohlenhydrate: 222g Fette: 52g

1. Apfel-Zimt Overnight Oats

Diese Overnight Oats sind eine praktische Möglichkeit, ein ballaststoffreiches Frühstück zu genießen, das die Verdauungsgesundheit unterstützt und länger satt hält. Äpfel liefern Antioxidantien, während Zimt entzündungshemmende Eigenschaften hinzufügt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	77g
Fette	11g



Zutaten

Haferflocken	168 ml
Mandelmilch	336 ml
Apfel (gewürfelt)	0.7g

Chiasamen	21 g
Zimt	2.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Einmachglas 168 ml Haferflocken, 336 ml Mandelmilch, 0.7 gewürfelten Apfel, 21 g Chiasamen und 2.8 g Zimt.
2. Mische gut und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
3. Rühre am Morgen um und füge bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzu.

2. Würzige Karotten-Ingwer-Suppe

Diese lebendige Suppe ist reich an Beta-Carotin aus Karotten, das die Haut- und Sehkraft fördert. Würziger Ingwer sorgt für Wärme und kann helfen, Symptome der Menopause durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	388 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	54g
Fette	16g



Zutaten

Karotten	558 ml
Frischer Ingwer	3.9 cm
Gemüsebrühe	744 ml
Kokosmilch	186 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

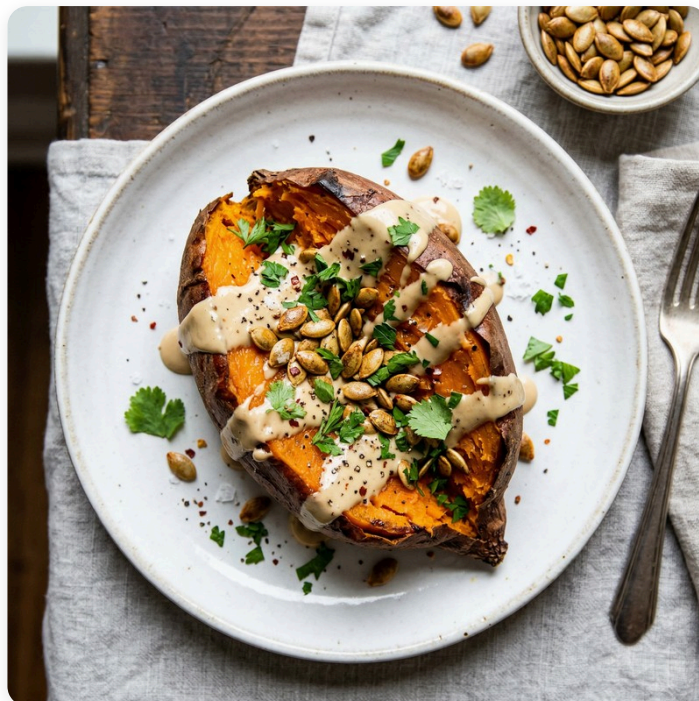
1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge 558 ml gehackte Karotten hinzu und brate sie 5 Minuten an.
2. Füge 3.9 cm geriebenen Ingwer und 744 ml Gemüsebrühe hinzu und bringe es zum Kochen. Lasse es 15 Minuten köcheln, bis die Karotten zart sind.
3. Püriere, bis die Suppe glatt ist, und rühre dann 186 ml Kokosmilch unter, bevor du sie servierst.

3. Gebackene Süßkartoffel mit Tahini und Kürbiskernen

Dieses nahrhafte Gericht besteht aus Süßkartoffeln, Tahini und Kürbiskernen, die alle reich an Magnesium sind. Es eignet sich perfekt für ein wohltuendes Abendessen und hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	15g
Kohlenhydrate	91g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel	1.7 medium
Tahini	49.5 g
Kürbiskerne	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Zimt	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche 1 Süßkartoffel mit einer Gabel ein und lege sie auf ein Backblech.
3. Backe 30-35 Minuten, bis sie zart ist, dann nimm sie aus dem Ofen.
4. Schneide die Süßkartoffel auf, beträufle sie mit 49.5 g Tahini und bestreue sie mit 49.5 g Kürbiskernen und 8.3 g Zimt, bevor du sie servierst.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,472 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Thunfisch-Spinat-Omelette	490 kcal
MITTAGESSEN	Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe	388 kcal
ABENDESSEN	Gemüse-Tofu-Pfanne	594 kcal

Protein: 90g Kohlenhydrate: 72g Fette: 95g

4. Herzhafter Thunfisch-Spinat-Omelette

Dieses nahrhafte Omelette kombiniert proteinreichen Thunfisch und Eier, die essentielle Aminosäuren für den Muskelerhalt und das hormonelle Gleichgewicht liefern. Spinat fügt Kalzium und Phytoöstrogene hinzu, die die Knochengesundheit und den Stoffwechsel unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	8g
Fette	34g



Zutaten

Große Eier	4.2 large
Thunfisch	119 g
Frischer Spinat	42 g
Olivenöl	21 ml
Feta-Käse	56 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirle die Eier und den schwarzen Pfeffer gut in einer Schüssel.
2. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib den gehackten Spinat in die Pfanne und brate ihn 2 Minuten an, bis er verwelkt ist.
4. Gieße die Eimischung über den Spinat und gare 2-3 Minuten, bis die Ränder fest werden.
5. Gib den abgetropften Thunfisch und den zerbröckelten Feta gleichmäßig über die Eier.
6. Klappe das Omelette in der Mitte zusammen und gare weitere 2-3 Minuten, bis es vollständig durchgegart ist.
7. Lass das Omelette auf einen Teller gleiten, halbiere nach Belieben und serviere warm.

5. Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe

Diese Tomaten-Basilikum-Suppe ist nicht nur wohltuend, sondern auch reich an Antioxidantien aus Tomaten, die helfen können, Entzündungen zu bekämpfen. Die gesunden Fette aus Olivenöl unterstützen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	388 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	31g
Fette	28g



Zutaten

Dose zerdrückte Tomaten	658.8 g
Frische Basilikumblätter	93 ml
Gemüsebrühe	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Sahne (optional, für Cremigkeit)	93 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem mittelgroßen Topf 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze, dann füge 658.8 g zerdrückte Tomaten und 372 ml Gemüsebrühe hinzu.
2. Bringe zum Köcheln und füge 93 ml frischen Basilikum hinzu, koche 10 Minuten.
3. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, dann rühre 93 ml Sahne ein, falls verwendet, und würze nach Geschmack.

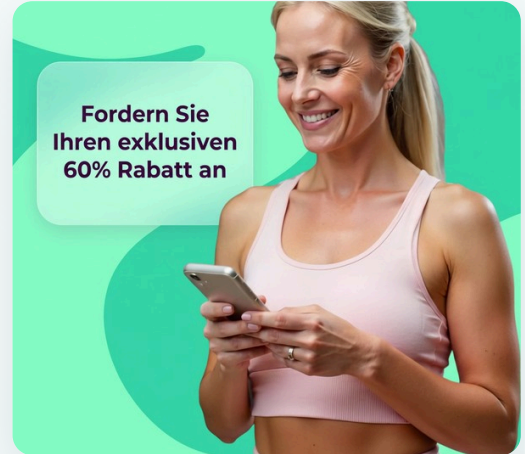
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



6. Gemüse-Tofu-Pfanne

Diese bunte Pfanne kombiniert Tofu mit einer Vielzahl von Gemüse und bietet eine ausgewogene Mahlzeit, die reich an pflanzlichem Protein und wichtigen Vitaminen ist. Der Tofu unterstützt den Muskelerhalt, während das Gemüse Antioxidantien für die allgemeine Gesundheit liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	140.3 g
Gemischtes Gemüse (Zuckererbsen, Paprika, Karotten)	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 140.3 g gewürfelten festen Tofu hinzu und brate ihn etwa 5-7 Minuten, bis er goldbraun ist.
3. Gib 396 ml gemischtes Gemüse und 1.7 clove gehackten Knoblauch hinzu.
4. Brate weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
5. Beträufle vor dem Servieren mit 24.8 ml Sojasauce.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Omelett-Power-Bowl für hormonelles Gleichgewicht	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Protein	543 kcal
ABENDESSEN	Würzige Hähnchen- und Blumenkohl-Pfanne	594 kcal

Protein: 135g Kohlenhydrate: 74g Fette: 80g

7. Omelett-Power-Bowl für hormonelles Gleichgewicht

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer nährstoffreichen Omelett-Power-Bowl, die speziell für Frauen über 40 entwickelt wurde. Diese Rezeptur kombiniert proteinreiche Eier, Putenwurst und eine Vielzahl von Gemüse, um essentielle Vitamine und Mineralien für das allgemeine Wohlbefinden bereitzustellen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	14g
Fette	31g



Zutaten

Eier	4.2 large
Eiklar	2.8 large
Geriebener Käse	39.2 g
Putenwurst	84 g
Spinat	42 g
Paprika, gewürfelt	105 g
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Putenwurst hinzu und brate sie etwa 3-4 Minuten an, bis sie braun ist.
2. Gib Spinat und Paprika in die Pfanne und sautiere, bis das Gemüse zart ist, etwa 2-3 Minuten.
3. Verquirle in einer Schüssel die ganzen Eier und das Eiklar mit Salz und Pfeffer. Gieße die Eimischung über die Wurst und das Gemüse in der Pfanne.
4. Gare das Omelett 5-7 Minuten, bis die Eier fest sind, dann streue den geriebenen Käse darüber und lasse ihn schmelzen, bevor du es servierst.

8. Herzhafter Quinoa-Spinatsalat mit Protein

Diese nährstoffreiche Schüssel wurde entwickelt, um das hormonelle Gleichgewicht und die Muskelgesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Vollgepackt mit Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen fördert sie die Herzgesundheit und die Knochensicherheit 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

Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat	744 ml
Kichererbsen, gespült und abgetropft	186 ml
Feta-Käse, zerbröseln	93 ml
Walnüsse, gehackt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den frischen Spinat hinzu und koche ihn, bis er verwelkt ist, etwa 2-3 Minuten.
2. Füge die gekochte Quinoa und die Kichererbsen in die Pfanne hinzu und rühre um. Schmecke mit Salz und schwarzem Pfeffer ab und erhitze weitere 2 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.
3. Nimm die Pfanne vom Herd und rühre Zitronensaft, zerbröselten Feta-Käse und gehackte Walnüsse unter.
4. Serviere warm als nahrhafte Protein-Schüssel.

9. Würzige Hähnchen- und Blumenkohl-Pfanne

Diese würzige Pfanne vereint zartes Hähnchen und knusprigen Blumenkohl und bietet ein schmackhaftes, kohlenhydratarmes Gericht. Reich an Protein und arm an Kohlenhydraten, unterstützt es den Stoffwechsel und den Muskelerhalt für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	13g
Fette	30g



Zutaten

Hähnchenbrust, gewürfelt	280.5 g
Blumenkohlröschen	198 g
Olivenöl	24.8 ml
Sriracha-Sauce	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Füge das Hähnchen hinzu und brate es etwa 5-7 Minuten, bis es braun und durchgegart ist.
2. Füge Blumenkohl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Sriracha-Sauce hinzu. Brate weitere 3-5 Minuten unter Rühren, bis der Blumenkohl zart ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,627 Kalorien

FRÜHSTÜCK Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Omega-3-Boost **490 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafte Algen-Quinoa-Schalen mit gerösteten Kürbiskernen **543 kcal**

ABENDESSEN Würzige Kichererbsen- und Gemüse-Pfanne **594 kcal**

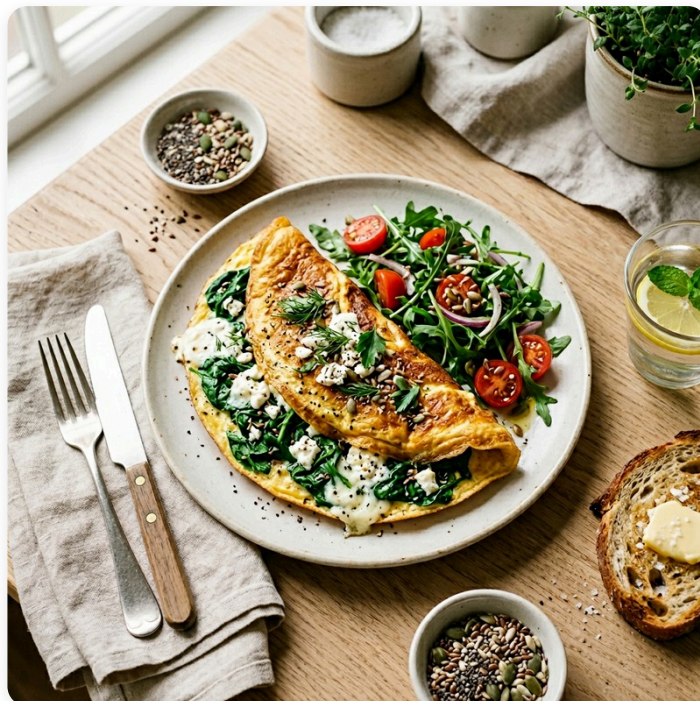
Protein: 98g Kohlenhydrate: 170g Fette: 57g

10. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Omega-3-Boost

Dieses proteinreiche Omelette ist perfekt für Frauen über 40 und enthält nährstoffreiche Zutaten, die das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützen. Mit Spinat für Ballaststoffe, Feta für Kalzium und Chiasamen für Omega-3-Fettsäuren ist dieses Gericht sowohl köstlich als auch nahrhaft.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Große Eier	4.2 große Eier
Frischer Spinat, gehackt	42 g
Feta-Käse, zerbrösel	53.2 g
Chiasamen	21 g
Olivenöl	7 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirle die Eier, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel gut.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Spinat hinzu und brate 1-2 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Gieße die verquirlten Eier in die Pfanne über den Spinat. Gare 2-3 Minuten, bis die Ränder fest werden.
4. Streue Feta-Käse und Chiasamen über die Eier, klappe das Omelette in der Mitte zusammen und gare weitere 2-3 Minuten, bis es vollständig durchgegart ist.
5. Lass das Omelette auf einen Teller gleiten, halbiere nach Belieben und serviere warm.

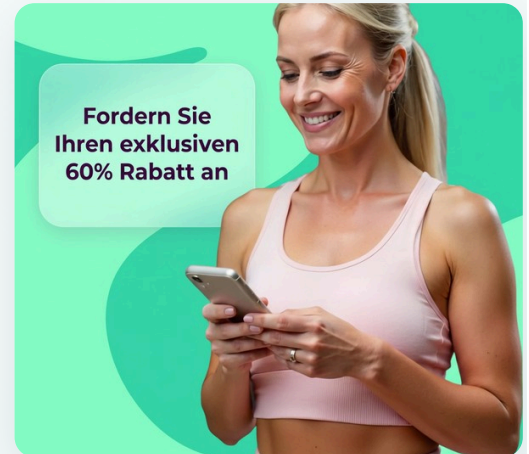
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafte Algen-Quinoa-Schalen mit gerösteten Kürbiskernen

Diese Schale ist reich an Jod aus Algen und Zink aus Kürbiskernen, was die Schilddrüsenfunktion und den Stoffwechsel unterstützt. Die Quinoa bietet eine vollständige Proteinquelle, die für das hormonelle Gleichgewicht unerlässlich ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	62g
Fette	23g



Zutaten

Quinoa	186 ml
Getrocknete Algen (Nori oder Wakame)	7.8 g
Kürbiskerne	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Koche 120 ml Quinoa in 240 ml Wasser für 15 Minuten, bis sie fluffig ist.
2. Weiche die getrockneten Algen 5 Minuten in Wasser ein, dann lass sie abtropfen und hacke sie.
3. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, die gehackten Algen und die gerösteten Kürbiskerne. Beträufle alles mit Olivenöl und Zitronensaft.

12. Würzige Kichererbsen- und Gemüse-Pfanne

Dieses schnelle Pfannengericht enthält Kichererbsen, Paprika, Zuckerschoten und Karotten und bietet eine bunte Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Gericht ist reich an Protein und Ballaststoffen, was den Stoffwechsel unterstützt und die Energielevels steigert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	396 g
Paprika (in Scheiben)	247.5 g
Zuckerschoten	123.8 g
Karotten (in Scheiben)	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml
Rote Pfefferflocken	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge Paprika, Zuckerschoten und Karotten hinzu und brate sie 5 Minuten lang an.
3. Füge die Kichererbsen, Sojasauce und rote Pfefferflocken hinzu und koche weitere 2-3 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK Nussiges Haferbrei mit Äpfeln und Leinsamen **504 kcal**

MITTAGESSEN Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Bowl mit Ingwer **543 kcal**

ABENDESSEN Würzige Gegrillte Garnelen mit Koriander-Limetten-Braunreis **594 kcal**

Protein: 84g Kohlenhydrate: 226g Fette: 53g

13. Nussiges Haferbrei mit Äpfeln und Leinsamen

Dieser Haferbrei ist reich an Leinsamen und Walnüssen, die essentielle Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe liefern, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützen. Die Zugabe von Äpfeln sorgt für natürliche Süße und wertvolle Ballaststoffe, was ihn zu einem sättigenden Frühstück macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	70g
Fette	20g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Mandelmilch	336 ml
Gehackter Apfel	105 g
Gemahlener Leinsamen	21 g
Gehackte Walnüsse	42 g
Zimt	2.8 g
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Bringe 336 ml Wasser oder Mandelmilch in einem Topf zum Kochen.
2. Rühre Haferflocken und gehackten Apfel ein, reduziere die Hitze und gare 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren.
3. Nehme vom Herd, rühre gemahlene Leinsamen, Walnüsse und Zimt ein und füge nach Belieben Honig oder Sirup hinzu.

14. Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Bowl mit Ingwer

Diese nährstoffreiche Bowl kombiniert Süßkartoffeln, die reich an Vitamin A und Ballaststoffen sind, mit schwarzen Bohnen für eine proteinreiche Mahlzeit. Ingwer sorgt für eine entzündungshemmende Wirkung und unterstützt das Immunsystem von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	93g
Fette	16g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	1.6 medium
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Frischer Ingwer, gehackt	23.3 g
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor. Vermenge 1 gewürfelte Süßkartoffel mit 1 Esslöffel Olivenöl und röste sie 20 Minuten lang, bis sie zart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel die geröstete Süßkartoffel, 120 ml abgetropfte schwarze Bohnen und 1 Esslöffel gehackten Ingwer.
3. Beträufle vor dem Servieren mit 1 Esslöffel Zitronensaft.

15. Würzige Gegrillte Garnelen mit Koriander-Limetten-Braunreis

Diese saftigen Garnelen sind in einer würzigen Mischung mariniert, die den Stoffwechsel anregt, während der Koriander-Limetten-Braunreis Ballaststoffe und Antioxidantien hinzufügt, die Entzündungen bekämpfen und die Darmgesundheit unterstützen. Ein köstliches und gesundes Gericht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	48g
Kohlenhydrate	63g
Fette	17g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Chilipulver	8.3 g
Knoblauchpulver	8.3 g
Braunreis, gekocht	148.5 g
Frischer Koriander, gehackt	16.5 g
Limettensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel die Garnelen mit 24.8 ml Olivenöl, 8.3 g Chilipulver und 8.3 g Knoblauchpulver. Lass sie mindestens 10 Minuten marinieren.
2. Heize den Grill auf mittlere Hitze vor. Grill die Garnelen 2-3 Minuten pro Seite, bis sie undurchsichtig sind.
3. Vermenge den gekochten Braunreis (148.5 g) mit Koriander (16.5 g) und Limettensaft (24.8 ml). Serviere die Garnelen zusammen mit dem Braunreis.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Ausgewogene Overnight Oats mit Chia und Himbeeren	504 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Süßkartoffel-Kimchi-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Mexikanische Hähnchen- und Schwarze-Bohnen-Pfanne	594 kcal

Protein: 98g Kohlenhydrate: 188g Fette: 65g

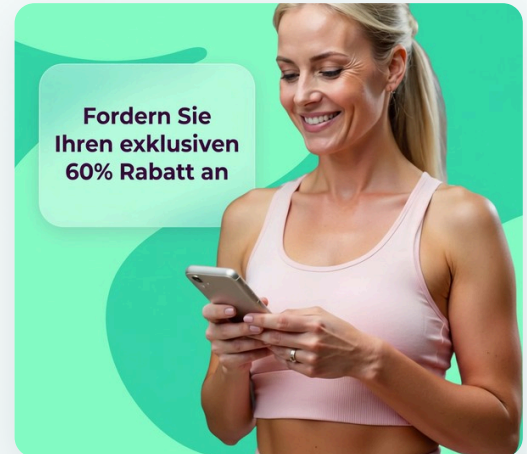
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Ausgewogene Overnight Oats mit Chia und Himbeeren

Dieses nährstoffreiche Frühstück unterstützt das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Ballaststoffen, gesunden Fetten und Protein ist es eine köstliche Möglichkeit, den Tag zu beginnen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	45g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Chiasamen	42 g
ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Himbeeren	84 g
gehobelte Mandeln	21 g
Garnelen, geschält und entdarnt	158.2 g
Blumenkohlreis	140 g
Zucchini, gewürfelt	84 g
gelbe Zucchini, gewürfelt	84 g
Knoblauch, gehackt	4.2 g

Olivenöl	21 ml
Karottensticks	168 g
Guacamole	84 g
gemahlene Truthahnfleisch	158.2 g
italienische Gewürzmischung	7 g
Parmesankäse, gerieben	14 g

Zubereitung

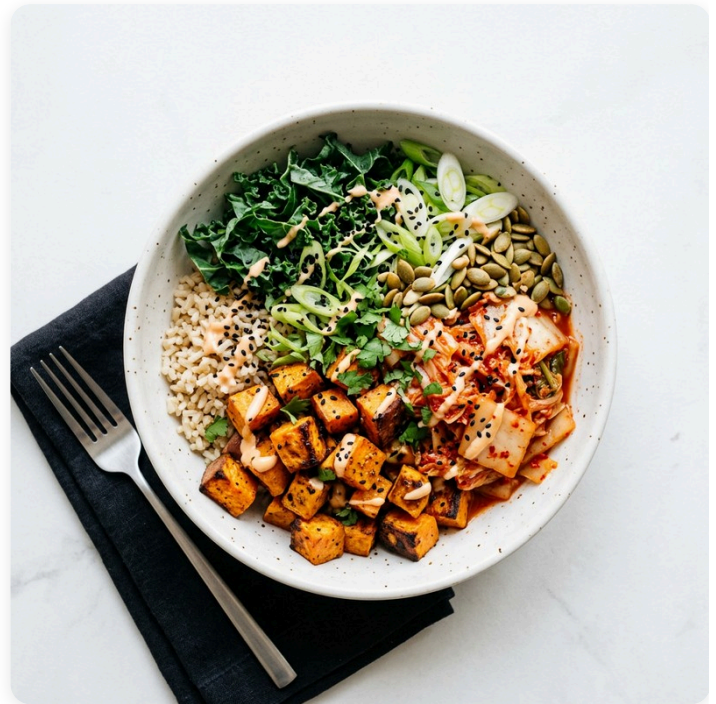
1. Vermenge in einer Schüssel Haferflocken, Chiasamen und Mandelmilch. Rühre gut um, decke ab und lagere über Nacht im Kühlschrank.
2. Garnier am Morgen die Overnight Oats mit Himbeeren und gehobelten Mandeln.
3. Erhitze für das Mittagessen Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Knoblauch, Zucchini und gelbe Zucchini hinzu und brate 5 Minuten an.
4. Gib Garnelen und Blumenkohlreis in die Pfanne und koche, bis die Garnelen rosa und durchgegart sind, etwa 5-7 Minuten.
5. Serviere für einen Snack Karottensticks mit Guacamole.
6. Vermenge für das Abendessen das gemahlene Truthahnfleisch mit italienischer Gewürzmischung. Forme zu Fleischbällchen und backe bei 200°C 15 Minuten oder bis sie durchgegart sind. Optional vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

17. Herzhafter Süßkartoffel-Kimchi-Bowl

Diese Bowl kombiniert ballaststoffreiche Süßkartoffeln mit probiotischem Kimchi, das die Verdauung fördert und Blähungen reduziert. Das Gericht ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	93g
Fette	19g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	232.5 g
Kimchi	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Frühlingszwiebeln, gehackt	3.1g
Sesamkörner	7.8 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge die gewürfelte Süßkartoffel mit 23.3 ml Olivenöl und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste 20 Minuten oder bis sie zart sind, dabei einmal durchrühren.
4. Kombiniere in einer Schüssel die gerösteten Süßkartoffeln mit 186 ml Kimchi und garniere mit gehackten Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern.

18. Mexikanische Hähnchen- und Schwarze-Bohnen-Pfanne

Dieses schmackhafte Pfannengericht bietet eine ausgewogene Proteinquelle aus Hähnchen und schwarzen Bohnen, die wichtig für den Muskelerhalt sind. Die Bohnen liefern zudem Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel während der Menopause regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	7 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenschenkel ohne Knochen, gewürfelt	247.5 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült	198 g
Maiskörner, gefroren oder frisch	123.8 g
Rote Zwiebel, gehackt	66 g
Chilipulver	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Frischer Koriander, gehackt	49.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelten Hähnchen hinzu und brate sie 7 Minuten lang, bis sie braun sind.
3. Rühre die schwarzen Bohnen, den Mais, die Zwiebel und das Chilipulver ein; koche weitere 5 Minuten, bis alles durchgewärmt ist. Mit Koriander garnieren.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,641 Kalorien

FRÜHSTÜCK Eier mit ausgewogenem Gemüse und Olivenöl **504 kcal**

MITTAGESSEN Ausgewogene Schüssel mit Weißfisch und Gemüse auf Blumenkohlreis **543 kcal**

ABENDESSEN Zaatar-Röstgemüse mit Feta **594 kcal**

Protein: 109g Kohlenhydrate: 122g Fette: 86g

19. Eier mit ausgewogenem Gemüse und Olivenöl

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem nahrhaften Frühstück, das das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die allgemeine Gesundheit unterstützt. Dieses Rezept kombiniert reichhaltiges Protein aus Eiern mit der Güte von gemischtem Gemüse, gesunden Fetten und Antioxidantien, was es perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	17g
Fette	31g



Zutaten

große Eier	2.8g
gemischtes Gemüse	336 ml
Olivenöl	7 ml
Balsamico-Essig	7 ml
Chiasamen	21 g
Feta-Käse (optional)	39.2 g

Zubereitung

1. Koche die Eier in einem Topf mit Wasser 10-12 Minuten, kühle sie dann in kaltem Wasser ab und schäle sie.
2. Vermenge in einer Schüssel das gemischte Gemüse mit Olivenöl, Balsamico-Essig und Chiasamen für zusätzliches Ballaststoffe und Omega-3.
3. Schneide die gekochten Eier in Scheiben und lege sie auf das gemischte Gemüse.
4. Wenn gewünscht, zerbröckle Feta-Käse darüber für zusätzlichen Geschmack und Calcium.

20. Ausgewogene Schüssel mit Weißfisch und Gemüse auf Blumenkohlreis

Diese nahrhafte Schüssel kombiniert mageres Eiweiß aus Weißfisch mit ballaststoffreichen Gemüsesorten, um das Hormongleichgewicht und die Verdauungsgesundheit zu unterstützen. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren und essenziellen Nährstoffen fördert sie die Knochengesundheit und Herzgesundheit und ist schnell und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Weißfisch (Kabeljau oder Heilbutt)	175.2 g
Gedämpfter Brokkoli	372 ml
Blumenkohlreis	186 ml
Butter	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze den Weißfisch mit Salz und Pfeffer und brate ihn 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis er durchgegart und flockig ist.
2. Dämpfe während der Fisch kocht den Brokkoli, bis er zart ist, etwa 5 Minuten.
3. Vermenge in einer Schüssel den gedämpften Brokkoli und den Blumenkohlreis. Rühre 1 Teelöffel Butter und Zitronensaft ein und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
4. Gib zum Servieren die Blumenkohlreis- und Brokkolimischung in eine Schüssel, lege den gebratenen Weißfisch darauf und streue die Chiasamen für zusätzliche Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren darüber.

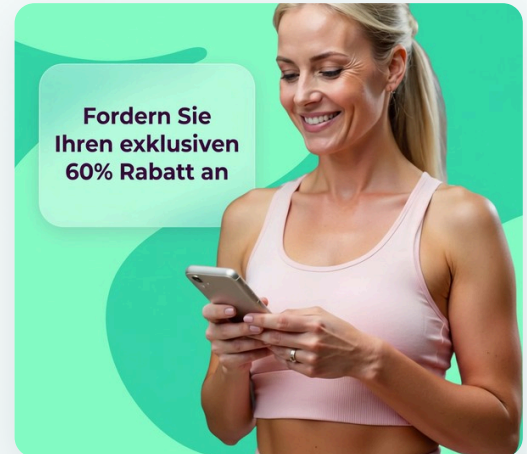
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

[Jetzt Starten](#)

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



21. Zaatar-Röstgemüse mit Feta

Eine bunte Mischung aus Gemüse, die mit der Zaatar-Gewürzmischung geröstet wird, liefert Antioxidantien und entzündungshemmende Vorteile. Mit Feta-Käse garniert, bietet dieses Gericht einen sättigenden Proteinboost für optimale Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	58g
Fette	33g



Zutaten

Gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika)	792 ml
Feta (zerbröselt)	99 ml
Zaatar-Gewürzmischung	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermenge das Gemüse mit Olivenöl, Zaatar, Salz und Pfeffer und verteile es auf einem Backblech.
3. Röste es 20-25 Minuten, bis es zart und leicht angebräunt ist.
4. Bestreue vor dem Servieren mit zerbröseltem Feta.

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.