

7-Tage Diätplan gegen Bluthochdruck für Frauen PDF

Reguliere deinen Blutdruck mit einem gezielten Mahlzeitenplan für Frauen.

Dieser 7-Tage Diätplan bietet 21 schmackhafte Rezepte, die speziell entwickelt wurden, um Frauen bei der Bewältigung von Bluthochdruck zu helfen. Durch die Priorisierung herzgesunder Zutaten gibt dir dieser Plan die Möglichkeit, deine Gesundheit in den Griff zu bekommen und gleichzeitig köstliche Mahlzeiten zu genießen. Ideal für Frauen, die ihr Wohlbefinden steigern möchten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,403	42g	157g	64g
Tag 2	1,403	107g	116g	72g
Tag 3	1,453	91g	140g	59g
Tag 4	1,387	91g	148g	52g
Tag 5	1,397	85g	108g	79g
Tag 6	1,406	43g	176g	63g
Tag 7	1,471	123g	122g	54g
Ø	1,417	83g	138g	63g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Kakao-Bananen-Smoothie mit Spinat

Würziges Rote-Bete-Blumenkohl-Curry

Omega-3-reicher Quinoasalat mit gegrilltem Lachs

Gemüse-Wrap mit Knoblauch und Kräutern

Gebratene Rosenkohl mit Speck

Gewürzter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs und Avocado

Quinoa-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse

Verstärkter Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Banane

Mediterrane gefüllte Aubergine mit Thunfisch

Quinoa-Bowl mit Kräutern und Zitronen-Kräuter-gegrilltem Hähnchen

Griechisches Joghurt-Parfait mit Chia-Samen

Im Ofen gebackene Gewürz-Kichererbsen- und Blumenkohl-Bowl

+ 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



1,417 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



83g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

138g K / 63g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Kakao-Bananen-Smoothie mit Spinat
2. Quinoa-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse
3. Würziges Rote-Bete-Blumenkohl-Curry

02 Tag 2

4. Verstärkter Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Banane
5. Omega-3-reicher Quinoasalat mit gegrilltem Lachs
6. Mediterrane gefüllte Aubergine mit Thunfisch

03 Tag 3

7. Gemüse-Wrap mit Knoblauch und Kräutern
8. Quinoa-Bowl mit Kräutern und Zitronen-Kräuter-gegrilltem Hähnchen
9. Gebratene Rosenkohl mit Speck

04 Tag 4

10. Griechisches Joghurt-Parfait mit Chia-Samen
11. Gewürzter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs und Avocado
12. Im Ofen gebackene Gewürz-Kichererbsen- und Blumenkohl-Bowl

05 Tag 5

13. Toast mit Mandelbutter und Banane
14. Omega-3-reiche Lachs-Salatblätter
15. Cremige Kurkuma-Blumenkohlsuppe

06 Tag 6

16. Reiswaffel mit Erdnussbutter und Banane
17. Zitrus- und Spinat-Power-Salat mit Kürbiskern-Crunch
18. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

07 Tag 7

19. Karotten-Beeren-Smoothie-Bowl

20. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Zitronen-Tahini-Dressing

21. Würziger Szechuan-Hühnchen mit Brokkoli

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,403 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kakao-Bananen-Smoothie mit Spinat	350 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse	558 kcal
ABENDESSEN	Würziges Rote-Bete-Blumenkohl-Curry	495 kcal

Protein: 42g Kohlenhydrate: 157g Fette: 64g

1. Kakao-Bananen-Smoothie mit Spinat

Dieser belebende Smoothie kombiniert Kakao, Banane und Spinat, die alle reich an Magnesium sind und Entspannung sowie eine verbesserte Schlafqualität fördern. Der Smoothie ist perfekt für ein schnelles Frühstück oder einen Snack.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	48g
Fette	11g



Zutaten

Spinat	336 ml
Banane	1.4g
Kakaopulver	42 ml

Milch nach Wahl	336 ml
Ahornsirup	21 ml

Zubereitung

1. Gib Spinat, Banane, Kakaopulver, Milch und Ahornsirup in einen Mixer. Mische alles, bis es glatt ist.
2. Serviere den Smoothie sofort für ein erfrischendes und nährstoffreiches Getränk.

2. Quinoa-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse

Dieser herzhafte Salat vereint proteinreiche Quinoa mit gerösteten Rüben, die die Blutdruckregulation unterstützen, und Ziegenkäse für zusätzlichen Geschmack und Calcium. Diese Kombination macht ihn zu einem idealen Mittagessen für Frauen über 40, die auf ihre Herzgesundheit achten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	59g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	139.5 g
Gekochte Rüben (gewürfelt)	116.3 g
Ziegenkäse (zerbröselt)	62 g
Rucola	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Röste 116.3 g gewürfelte Rüben 20 Minuten, bis sie zart sind.
2. Vermenge 139.5 g gekochte Quinoa, die gerösteten Rüben, 62 g zerbröselten Ziegenkäse und 46.5 g Rucola in einer Schüssel.
3. Beträufle vor dem Servieren mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Balsamico-Essig.

3. Würziges Rote-Bete-Blumenkohl-Curry

Dieses geschmackvolle Curry kombiniert Rote Bete und Blumenkohl in einer würzigen Sauce, die Antioxidantien für die Lebergesundheit bietet und die Verdauung mit entzündungshemmenden Zutaten unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	50g
Fette	30g



Zutaten

Gekochte Rote Bete	396 ml
Blumenkohlröschen	792 ml
Kokosmilch	396 ml
Currypulver	24.8 g
Knoblauchzehen	3.3g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und brate den gehackten Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge den Blumenkohl hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten lang an, dann rühre das Currypulver ein.
3. Füge die gekochte Rote Bete und die Kokosmilch hinzu. Lasse 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren, bis der Blumenkohl zart ist.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,403 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Verstärkter Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Banane	350 kcal
MITTAGESSEN	Omega-3-reicher Quinoasalat mit gegrilltem Lachs	558 kcal
ABENDESSEN	Mediterrane gefüllte Aubergine mit Thunfisch	495 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 116g Fette: 72g

4. Verstärkter Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Banane

Dieser cremige Smoothie kombiniert verstärkte Mandelmilch und Spinat für einen Kalziumschub und liefert durch die Banane Kalium zur Unterstützung der Herzgesundheit. Perfekt für ein schnelles Frühstück oder einen Snack für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	7g
Kohlenhydrate	49g
Fette	14g



Zutaten

Verstärkte Mandelmilch	336 ml
Frischer Spinat	336 ml
Banane, gefroren	1.4g
Leinsamenmehl	21 ml
Honig (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml verstärkte Mandelmilch, 336 ml frischen Spinat, 1 gefrorene Banane und 21 ml Leinsamenmehl.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und füge bei Bedarf Honig für die Süße hinzu.

5. Omega-3-reicher Quinoasalat mit gegrilltem Lachs

Dieser lebendige Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Phytoöstrogenen, was ihn zu einer idealen Mahlzeit für Frauen über 40 macht. Er unterstützt die Hormonbalance, die Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit, während er schnell und einfach zuzubereiten ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Gegrilltes Lachsfilet	175.2 g
Frischer Spinat	744 ml
Kirschtomaten, halbiert	372 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Quinoa, Spinat, Kirschtomaten, Gurke und Avocado.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über den Salat und vermenge vorsichtig.
3. Garnier den Salat mit dem gegrillten Lachsfilet und bestreue ihn mit Chiasamen, Salz und Pfeffer.

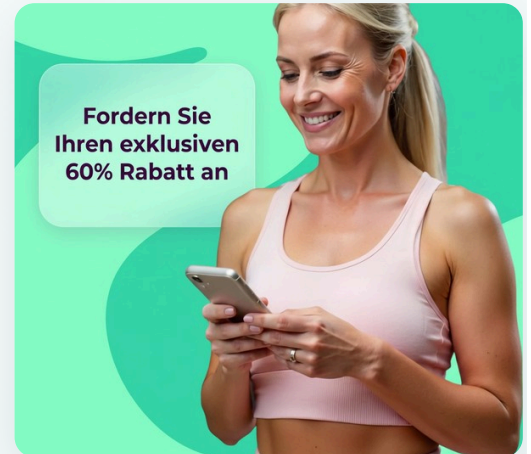
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Mediterrane gefüllte Aubergine mit Thunfisch

Diese gebackene Aubergine ist mit einer proteinreichen Thunfischfüllung gefüllt und bietet essentielle Nährstoffe für Frauen über 40. Das Gericht ist kalorienarm, aber geschmackvoll und reich an gesunden Fetten, die die Herzgesundheit fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	20g
Fette	30g



Zutaten

Aubergine

Thunfisch aus der Dose in Olivenöl

Olivenöl 49.5 ml

Knoblauchzehen

frische Petersilie 49.5 ml

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Ritze das Innere der Aubergine ein und bestreiche sie mit Olivenöl. Backe sie 20 Minuten lang.
3. Vermische in einer Schüssel Thunfisch, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer. Nimm die Aubergine aus dem Ofen, fülle sie mit der Thunfischmischung und backe sie weitere 10 Minuten.
4. Serviere warm.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,453 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gemüse-Wrap mit Knoblauch und Kräutern	448 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa-Bowl mit Kräutern und Zitronen-Kräuter-gegrilltem Hähnchen	543 kcal
ABENDESSEN	Gebratene Rosenkohl mit Speck	462 kcal

Protein: 91g Kohlenhydrate: 140g Fette: 59g

7. Gemüse-Wrap mit Knoblauch und Kräutern

Ein geschmackvoller Wrap, gefüllt mit sautiertem Gemüse und einem Hauch von Knoblauch. Diese Kombination ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die das Wohlbefinden fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	76g
Fette	10g



Zutaten

Vollkorn-Wrap	1.4g
Paprika, in Scheiben	105g
Zucchini, in Scheiben	105g
Knoblauch, gehackt	1.4g
frischer Thymian, gehackt	21g

Zubereitung

1. Brate in einer Pfanne Paprika, Zucchini, Knoblauch und Thymian an, bis sie zart sind.
2. Lege das sautierte Gemüse auf den Vollkorn-Wrap und rolle ihn fest ein.
3. Schneide in der Mitte durch und genieße.

8. Quinoa-Bowl mit Kräutern und Zitronen-Kräuter-gegrilltem Hähnchen

Diese proteinreiche Quinoa-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit, was sie ideal für Frauen über 40 macht. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und essentiellen Vitaminen bietet sie langanhaltende Energie und hilft bei der Regeneration nach dem Training.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Wasser	372 ml
Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut	263.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
getrockneter Oregano	7.8 g
Knoblauchpulver	3.1 g
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g
frischer Spinat	46.5 g

Kichererbsen, aus der Dose und abgetropft

186 g

Feta-Käse, zerbröseln

62 g

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und vermische sie dann mit 1 Tasse Wasser in einem kleinen Topf. Bringe zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2.** Heize während die Quinoa kocht eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vor. Vermische in einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Wälze die Hähnchenbrust in der Marinade.
- 3.** Grille das Hähnchen 6-7 Minuten auf jeder Seite oder bis es durchgegart und nicht mehr rosa ist. Nimm es vom Herd und lasse es einige Minuten ruhen, bevor du es in Scheiben schneidest.
- 4.** Vermische in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, den frischen Spinat und die Kichererbsen. Garniere mit den geschnittenen gegrillten Hähnchen und zerbröseltem Feta-Käse vor dem Servieren.

9. Gebratene Rosenkohl mit Speck

Diese Beilage kombiniert ballaststoffreiche Rosenkohl mit Speck und liefert Antioxidantien sowie gesunde Fette, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	17g
Fette	30g



Zutaten

Rosenkohl	396 ml
Speck	3.3 Scheiben
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 1 Tasse (240ml) halbierte Rosenkohl hinzu und sautiere sie etwa 5 Minuten.
2. Füge den gekochten Speck hinzu und bestreue ihn mit 1/2 Teelöffel (2g) Knoblauchpulver. Koche weiter 5-7 Minuten, bis die Rosenkohl zart sind.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,387 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Griechisches Joghurt-Parfait mit Chia-Samen	350 kcal
MITTAGESSEN	Gewürzter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs und Avocado	558 kcal
ABENDESSEN	Im Ofen gebackene Gewürz-Kichererbsen- und Blumenkohl-Bowl	479 kcal

Protein: 91g Kohlenhydrate: 148g Fette: 52g

10. Griechisches Joghurt-Parfait mit Chia-Samen

Dieses Parfait ist reich an Kalzium und Probiotika, die die Knochengesundheit und die Gesundheit des Darms fördern. Die Zugabe von Chia-Samen erhöht die Omega-3-Fettsäuren, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	7g



Zutaten

Griechisches Joghurt, natur, fettarm	336 ml
Chia-Samen	42 ml
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren)	168 ml
Honig	7 ml

Zubereitung

1. Schichte Griechisches Joghurt, gemischte Beeren und Chia-Samen in einer Schüssel.
2. Beträufle mit Honig und lasse 5 Minuten ruhen, damit die Chia-Samen quellen, bevor du servierst.

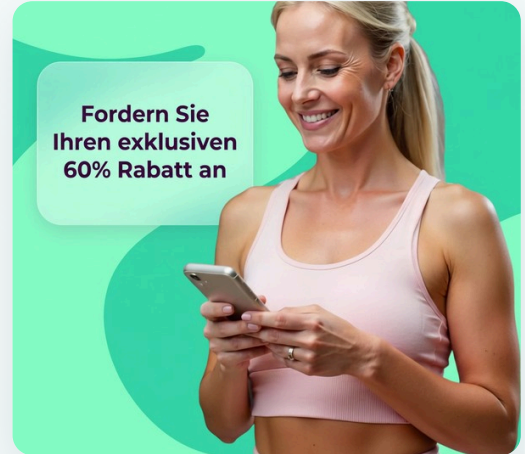
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



11. Gewürzter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs und Avocado

Dieser bunte Quinoa-Salat ist reich an entzündungshemmenden Zutaten, die hormonelles Gleichgewicht und Herzgesundheit unterstützen. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Nährstoffen ist er ideal für Frauen über 40, die ihren Körper nähren möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Spinat, frisch	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Kreuzkümmelpulver	3.1 g

Salz

nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer

nach Geschmack

Zubereitung

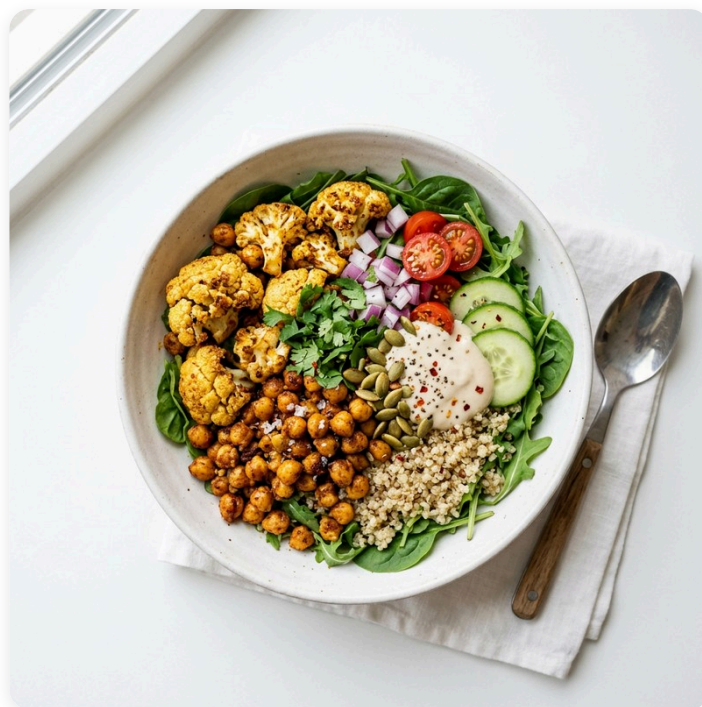
- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit 372 ml Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke es ab und lasse es etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist. Lockere die Quinoa mit einer Gabel auf.
- 2.** Während die Quinoa kocht, erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver. Grille den Lachs etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis er durchgegart ist.
- 3.** Kombiniere in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, gewürfelte Avocado, Kirschtomaten, Gurke und frischen Spinat. Beträufle alles mit Zitronensaft und mische vorsichtig.
- 4.** Serviere den Quinoa-Salat mit dem gegrillten Lachs obendrauf. Genieße sofort.

12. Im Ofen gebackene Gewürz-Kichererbsen- und Blumenkohl-Bowl

Diese herzhafte Bowl kombiniert proteinreiche Kichererbsen mit ballaststoffreichem Blumenkohl für eine sättigende Mahlzeit. Die Gewürze fördern den Stoffwechsel und verleihen Geschmack ohne zusätzlichen Zucker.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	59g
Fette	20g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	198 ml
Blumenkohlröschen	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 ml
Paprika	8.3 ml
Knoblauchpulver	4.1 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frische Petersilie	49.5 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 198 ml Kichererbsen, 396 ml Blumenkohlröschen, 24.8 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
3. Gib die Mischung auf ein Backblech und röste sie 20-25 Minuten, bis sie goldbraun ist.
4. Garnier mit gehackter Petersilie und serviere.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Toast mit Mandelbutter und Banane **476 kcal**

MITTAGESSEN Omega-3-reiche Lachs-Salatblätter **558 kcal**

ABENDESSEN Cremige Kurkuma-Blumenkohlsuppe **363 kcal**

Protein: 85g Kohlenhydrate: 108g Fette: 79g

13. Toast mit Mandelbutter und Banane

Dieser einfache Toast kombiniert Vollkornbrot mit Mandelbutter und Banane für ein schnelles, energiereiches Frühstück. Er ist reich an Protein und Ballaststoffen, perfekt für hektische Morgen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornbrot	42 g
Mandelbutter	22.4 g
Banane, in Scheiben	84 g
Chiasamen	7 g
Zimt	eine Prise

Zubereitung

1. Toaste das Vollkornbrot, bis es goldbraun ist.
2. Verteile die Mandelbutter gleichmäßig auf dem Toast.
3. Belege mit Bananenscheiben, streue Chiasamen darüber und bestäube mit Zimt.
4. Serviere sofort.

14. Omega-3-reiche Lachs-Salatblätter

Diese Lachs-Salatblätter sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an essentiellen Nährstoffen, die das hormonelle Gleichgewicht, die Herzgesundheit und die Knochengesundheit bei Frauen über 40 unterstützen. Die Kombination aus Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und hydratisierenden Gurken macht dies zu einer perfekten leichten Mittagsoption.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	34g



Zutaten

gebackener Lachs, zerkleinert	131.8 g
Blätter von Butterkopfsalat	6.2 große Blätter
gewürfelte Gurke	186 ml
Olivenöl	7.8 ml
gehackte Walnüsse (optional für zusätzliche Omega-3-Fettsäuren)	23.3 g
frischer Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor und backe den Lachs etwa 15 Minuten, bis er vollständig durchgegart ist.
2. Bereite während der Lachs backt die Salatblätter vor, indem du sie wäschst und trocknest.
3. Vermenge in einer Schüssel den zerkleinerten Lachs, die gewürfelte Gurke, das Olivenöl, die gehackten Walnüsse (falls verwendet) und den Zitronensaft. Mische gut und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Fülle die Lachsmischung gleichmäßig in die Blätter des Butterkopfsalats und serviere sofort.

15. Cremige Kurkuma-Blumenkohlsuppe

Diese cremige Suppe nutzt Blumenkohl, der reich an Ballaststoffen und kalorienarm ist, während Kurkuma für eine lebendige Farbe und entzündungshemmende Vorteile sorgt. Perfekt zur Linderung von Gelenkschmerzen und zur Bereitstellung essenzieller Vitamine und Mineralien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	363 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	50g
Fette	17g



Zutaten

Blumenkohlröschen	660 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Kokosmilch	396 ml
Gemahlener Kurkuma	24.8 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	3.3 g
Zwiebel, gehackt	1.7 medium
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

Zubereitung

1. Brate 1.7 gehackte Zwiebel und 3.3 gehackte Knoblauchzehen in etwas Wasser bei mittlerer Hitze an, bis sie weich sind, etwa 5 Minuten.
2. Füge 660 g Blumenkohlröschen, 1584 ml Gemüsebrühe, 24.8 g gemahlene Kurkuma und 3.3 g gemahlene schwarze Pfeffer hinzu. Bring zum Kochen und lasse dann 15 Minuten köcheln.
3. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, rühre 396 ml Kokosmilch ein und erhitze sie sanft vor dem Servieren.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Reiswaffel mit Erdnussbutter und Banane	490 kcal
MITTAGESSEN	Zitrus- und Spinat-Power-Salat mit Kürbiskern-Crunch	388 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse	528 kcal

Protein: 43g Kohlenhydrate: 176g Fette: 63g

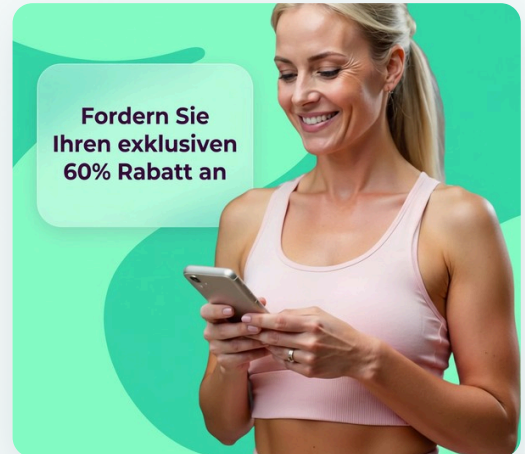
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Reiswaffel mit Erdnussbutter und Banane

Ein schnelles und energiereiches Frühstück mit einem befriedigenden Crunch. Es liefert gesunde Fette und Ballaststoffe für einen guten Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	3 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	490 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Reiswaffel	1.4g
Erdnussbutter	22.4g
Banane	0.7 banana

Zubereitung

1. Verteile die Erdnussbutter gleichmäßig auf der Reiswaffel.
2. Schneide die Banane in dünne Scheiben.
3. Lege die Bananenscheiben auf die Erdnussbutter.

17. Zitrus- und Spinat-Power-Salat mit Kürbiskern-Crunch

Dieser Salat ist reich an Vitamin C aus Zitrusfrüchten und Spinat, was Ihr Immunsystem stärkt. Die Kürbiskerne liefern Zink, das für die Immunfunktion wichtig ist, und machen dieses Gericht ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	388 kcal
Protein	12g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Frischer Spinat	744 ml
Orange, in Segmente geschnitten	1.6 medium
Grapefruit, in Segmente geschnitten	0.8 medium
Kürbiskerne	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	7.8 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 744 ml frischen Spinat, 1 segmentierte Orange und 1/2 segmentierte Grapefruit.
2. Röste in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 46.5 g Kürbiskerne goldbraun, etwa 2-3 Minuten.
3. Beträufle den Salat mit 23.3 ml Olivenöl und 7.8 ml Balsamico-Essig, garniere dann mit den gerösteten Kürbiskernen und serviere.

18. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

Diese gefüllten Paprika sind mit einer nahrhaften Mischung aus Quinoa, Gemüse und Gewürzen gefüllt und bieten eine herzhafte, sättigende Mahlzeit. Die Ballaststoffe aus den Paprika und der Quinoa helfen, gesunde Blutdruckwerte aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	66g
Fette	23g



Zutaten

Paprika (halbiert und entkernt)	1.7 medium
Gekochte Quinoa	148.5 g
Zucchini (gewürfelt)	123.8 g
Tomate (gewürfelt)	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor. Vermenge 148.5 g gekochte Quinoa mit 123.8 g gewürfelter Zucchini, 123.8 g gewürfelter Tomate, 24.8 ml Olivenöl und 3.3 g Knoblauchpulver in einer Schüssel.
2. Fülle die Mischung in 1 halbierte und entkernte Paprika.
3. Lege es in eine Auflaufform und backe es 30 Minuten, bis die Paprika zart ist.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Karotten-Beeren-Smoothie-Bowl	350 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Zitronen-Tahini-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Würziger Szechuan-Hähnchen mit Brokkoli	578 kcal

Protein: 123g Kohlenhydrate: 122g Fette: 54g

19. Karotten-Beeren-Smoothie-Bowl

Diese lebendige Mischung aus Karotten und Beeren ist reich an Vitaminen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Hautgesundheit fördern. Die Zugabe von Proteinpulver unterstützt den Muskelerhalt während der Menopause.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	42g
Fette	10g



Zutaten

Karotte, gehackt	168 ml
Gefrorene Mischbeeren	168 ml
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Proteinpulver (Vanille oder ungesüßt)	42 g
Toppings (Samen, zusätzliche Beeren, Nüsse)	84 ml

Zubereitung

1. Kombiniere 168 ml gehackte Karotte, 168 ml gefrorene Mischbeeren und 168 ml ungesüßte Mandelmilch in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und füge bei Bedarf Proteinpulver hinzu.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 84 ml deiner Wahl an Samen, Beeren oder Nüssen.

20. Herzhafter Quinoa-Spinat-Bowl mit Zitronen-Tahini-Dressing

Diese nährstoffreiche Bowl ist eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle, ideal für Frauen über 40. Mit Phytoöstrogenen aus Spinat und gesunden Fetten aus Tahini unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Kichererbsen, aus der Dose, ab gespült	186 g
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den frischen Spinat und die Kichererbsen.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz und schwarzen Pfeffer glatt.
3. Träufle das Tahini-Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge gut.
4. Serviere sofort oder kühle für eine erfrischende Meal-Prep-Option.

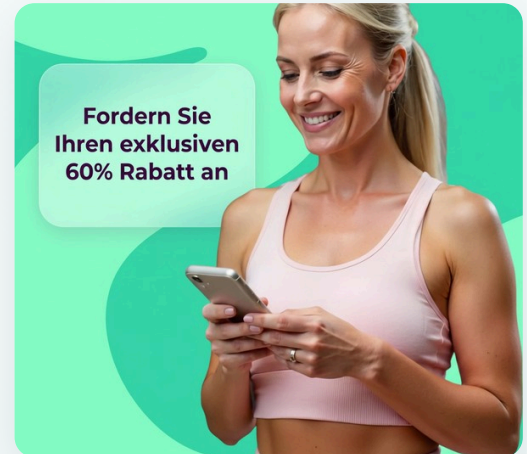
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Würziger Szechuan-Hühnchen mit Brokkoli

Dieses Gericht ist eine köstliche Kombination aus Hühnchen und Brokkoli in einer würzigen Szechuan-Sauce. Es bietet eine hervorragende Proteinquelle und die Antioxidantien im Brokkoli unterstützen die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	7 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	33g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust ohne Knochen, in Scheiben	247.5 g
Brokkoliröschen	247.5 g
Szechuan-Sauce	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	16.5 g
Ingwer, gehackt	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzu.
2. Füge die Hähnchenscheiben hinzu und brate sie 7 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
3. Rühre den Brokkoli und die Szechuan-Sauce ein; koche weitere 5 Minuten, bis das Gemüse zart ist.

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.