

7-Tage-Diätplan zum Abnehmen von 10 Pfund für Frauen PDF

Erreichen Sie Ihre Gewichtsverlustziele mit einem fokussierten, umsetzbaren Ernährungsplan.

Dieser 7-Tage-Diätplan ist speziell für Frauen konzipiert, die 10 Pfund abnehmen möchten, und bietet 21 sättigende Rezepte. Jede Mahlzeit ist darauf ausgelegt, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und Sie gleichzeitig satt und energiegeladen zu halten. Ideal für alle, die bereit sind, ihre Gewichtsverlustreise zu starten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,748	123g	168g	77g
Tag 2	1,748	111g	154g	78g
Tag 3	1,748	125g	174g	63g
Tag 4	1,748	98g	247g	66g
Tag 5	1,748	118g	161g	72g
Tag 6	1,762	107g	191g	70g
Tag 7	1,762	129g	168g	73g
Ø	1,752	116g	180g	71g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Eier mit Süßkartoffeln

Linsen- und Röstgemüsesalat

Quinoa mit Kräutern und gegrilltem Gemüse

Rote Beeren-Rote-Bete Protein Bowl

Herzhafte gefüllte Paprika mit Rindfleisch und Spinat

Süßkartoffel- und Erbsen-Buddha-Bowl

Beeren-Spinat-Salat mit gegrilltem Hähnchen

Pilz-Ei-Frühstücksburrito

Leckere Puten- und Spinatbällchen in Tomatensauce

Gewürzter Blumenkohl- und Kichererbsen-Power-Salat

Erdbeer-Bananen Protein Bowl

Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Walnüssen

+ 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



1,752 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



116g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

180g K / 71g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Eier mit Süßkartoffeln
2. Beeren-Spinat-Salat mit gegrilltem Hähnchen
3. Linsen- und Röstgemüsesalat

02 Tag 2

4. Pilz-Ei-Frühstücksburrito
5. Quinoa mit Kräutern und gegrilltem Gemüse
6. Leckere Puten- und Spinatbällchen in Tomatensauce

03 Tag 3

7. Rote Beeren-Rote-Bete Protein Bowl
8. Gewürzter Blumenkohl- und Kichererbsen-Power-Salat
9. Herzhafte gefüllte Paprika mit Rindfleisch und Spinat

04 Tag 4

10. Erdbeer-Bananen Protein Bowl
11. Süßkartoffel- und Erbsen-Buddha-Bowl
12. Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Walnüssen

05 Tag 5

13. Herzhafter Spinat-Avocado-Rührei
14. Geröstete Kichererbsen- und Süßkartoffelschüssel mit Kurkuma
15. Ananas-Ingwer-Hähnchen-Pfanne

06 Tag 6

16. Schokoladen-Beeren Protein Bowl
17. Süßkartoffeln gefüllt mit Kichererbsen und Spinat
18. Spritzige Zitrone-Tofu-Pfanne

07 Tag 7

19. Kokosnuss-Beeren Protein Bowl

20. Mediterrane Linsen-Thunfisch-Salat-Bowl

21. Szechuan-Tofu mit Brokkoli und Paprika

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,748 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Eier mit Süßkartoffeln	532 kcal
MITTAGESSEN	Beeren-Spinat-Salat mit gegrilltem Hähnchen	589 kcal
ABENDESSEN	Linsen- und Röstgemüsesalat	627 kcal

Protein: 123g Kohlenhydrate: 168g Fette: 77g

1. Eier mit Süßkartoffeln

Diese herzhafte Kombination aus Süßkartoffeln und Eiern ist reich an Ballaststoffen und Proteinen. Süßkartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und Antioxidantien, die helfen, die Energie während der Menopause aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	532 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	49g
Fette	25g



Zutaten

Eier	2.8 large
Süßkartoffel, gewürfelt	336 ml
Olivenöl	21 ml

Zwiebel, gewürfelt	0.4 medium
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 336 ml gewürfelte Süßkartoffel und 0.4 gewürfelte Zwiebel hinzu; koche, bis die Süßkartoffeln zart sind, etwa 10 Minuten.
3. Schlage 2 große Eier in die Pfanne und decke sie ab, koche weitere 3-4 Minuten, bis die Eier gestockt sind.
4. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

2. Beeren-Spinat-Salat mit gegrilltem Hähnchen

Dieser Salat kombiniert proteinreiches gegrilltes Hähnchen mit antioxidantienreichen Beeren und nährstoffreichem Spinat, was die Herzgesundheit fördert und Entzündungen reduziert. Die gesunden Fette aus Olivenöl schützen vor oxidativem Stress und unterstützen die allgemeine Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	28g
Fette	37g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust (in Scheiben)	175.2 g
Spinat	744 ml
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren)	186 ml
Feta (zerbröselt)	93 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Schichte in einer Schüssel 744 ml Spinat, lege 175.2 g gegrillte Hähnchenscheiben und 186 ml gemischte Beeren darauf.
2. Streue 93 ml zerbröselten Feta darüber.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und serviere.

3. Linsen- und Röstgemüsesalat

Dieser herz hafte Salat enthält proteinreiche Linsen und eine bunte Auswahl an geröstetem Gemüse, die Ballaststoffe und Nährstoffe liefern, die für Frauen über 40 wichtig sind. Das Balsamico-Dressing verleiht Geschmack und fördert die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	91g
Fette	15g



Zutaten

gekochte Linsen	396 ml
Paprika, gewürfelt	198 ml
Zucchini, gewürfelt	198 ml
rote Zwiebel, gewürfelt	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Balsamico-Essig	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Wende Paprika, Zucchini und rote Zwiebel in Olivenöl, würze mit Salz und Pfeffer und röste etwa 20 Minuten.
3. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochten Linsen mit dem gerösteten Gemüse.
4. Beträufle mit Balsamico-Essig und passe die Würze vor dem Servieren an.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,748 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pilz-Ei-Frühstücksburrito	532 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa mit Kräutern und gegrilltem Gemüse	589 kcal
ABENDESSEN	Leckere Puten- und Spinatbällchen in Tomatensauce	627 kcal

Protein: 111g Kohlenhydrate: 154g Fette: 78g

4. Pilz-Ei-Frühstücksburrito

Dieser herzhafte Frühstücksburrito kombiniert Rühreier und sautierte Pilze für eine köstliche Mahlzeit, die reich an Vitamin D und Protein ist und perfekt geeignet ist, um energiegeladen in den Tag zu starten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	532 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Vollkorn-Tortilla	1.4g
Eier	2.8g
Pilze, in Scheiben	336 ml
Geriebener Cheddar-Käse	84 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die geschnittenen Pilze hinzu und brate sie 5-7 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
3. Schlage die Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel und gieße sie dann in die Pfanne mit den Pilzen.
4. Rühre die Eier mit den Pilzen, bis sie gar sind, und füge den Käse hinzu, falls gewünscht.
5. Lege die Eimischung auf die Tortilla, rolle sie auf und genieße!

5. Quinoa mit Kräutern und gegrilltem Gemüse

Diese bunte Schüssel kombiniert gegrilltes Gemüse und Quinoa und bietet essentielle Vitamine und Mineralstoffe sowie eine vollständige Proteinquelle. Die frischen Kräuter verleihen Geschmack und steigern die Nährstoffaufnahme.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	62g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	186 ml
Gemischtes gegrilltes Gemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine)	372 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml gekochte Quinoa und 372 ml gemischtes gegrilltes Gemüse.
2. Füge 46.5 g gehackte frische Petersilie, 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Balsamico-Essig hinzu.
3. Vermenge vorsichtig und serviere sofort.

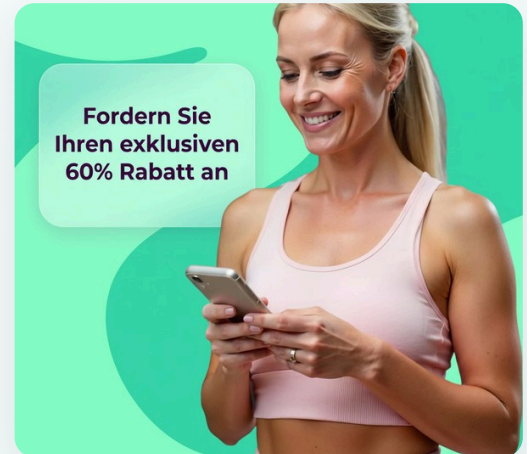
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Leckere Puten- und Spinatbällchen in Tomatensauce

Diese Putenbällchen sind reich an Protein und enthalten Häm-Eisen, während der Spinat nicht-häm Eisen beiträgt. Serviert in einer vitamin C-reichen Tomatensauce fördern sie die Eisenaufnahme und sind ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Gemahlene Putenfleisch	742.5 g
Spinat, gehackt	396 ml
Vollkornbrösel	198 ml
Ei	1.7 large
Tomaten, gewürfelt, aus der Dose	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Italienische Gewürzmischung	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Mische in einer Schüssel 450 g gemahlenes Putenfleisch, 240 ml gehackten Spinat, 120 ml Vollkornbrösel und 1 großes Ei, bis alles gut vermischt ist.
3. Forme Bällchen und lege diese auf ein Backblech. Backe sie 20 Minuten lang, bis sie vollständig durchgegart sind.
4. Erhitze in einem Topf 15 ml Olivenöl, füge 240 ml gewürfelte Tomaten und 5 g italienische Gewürzmischung hinzu und lasse es 5 Minuten köcheln.
5. Serviere die Bällchen mit der Tomatensauce.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,748 Kalorien

FRÜHSTÜCK Rote Beeren-Rote-Bete Protein Bowl **532 kcal**

MITTAGESSEN Gewürzter Blumenkohl- und Kichererbsen-Power-Salat **589 kcal**

ABENDESSEN Herzhafte gefüllte Paprika mit Rindfleisch und Spinat **627 kcal**

Protein: 125g Kohlenhydrate: 174g Fette: 63g

7. Rote Beeren-Rote-Bete Protein Bowl

Diese einzigartige Smoothie-Schüssel kombiniert Rote Bete mit roten Beeren für eine beeindruckende Farbe und einen Schub an Antioxidantien. Reich an Protein und Ballaststoffen unterstützt sie die Herzgesundheit und die Energielevels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	532 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	63g
Fette	17g



Zutaten

Rote Bete (gekocht und gewürfelt)	168 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Gefrorene Erdbeeren	168 ml
Mandelmilch	168 ml
Geschnittene Mandeln	42 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Gib 168 ml gekochte und gewürfelte Rote Bete, 168 ml griechischen Joghurt, 168 ml gefrorene Erdbeeren und 168 ml Mandelmilch in einen Mixer. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 42 g geschnittenen Mandeln und 21 g Chiasamen.

8. Gewürzter Blumenkohl- und Kichererbsen-Power-Salat

Dieser Salat ist reich an Ballaststoffen und Proteinen aus Kichererbsen und Blumenkohl, was hilft, das Verdauungssystem gesund zu halten. Die verwendeten Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften, was ihn zu einer großartigen Wahl für Frauen macht, die Menopausensymptome bewältigen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	16g



Zutaten

Blumenkohlröschen	186 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Rotkohl, geraspelt	116.3 g
Karotten, gerieben	116.3 g
Kreuzkümmelpulver	7.8 g

Zubereitung

1. Gare 120 g Blumenkohlröschen in etwas Wasser 5-7 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, bis sie zart sind.
2. Vermische den gekochten Blumenkohl mit 186 ml Kichererbsen, 75 g geraspelttem Rotkohl, 75 g geriebenen Karotten und 5 g Kreuzkümmelpulver in einer Schüssel.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge dann.

9. Herzhafte gefüllte Paprika mit Rindfleisch und Spinat

Diese gefüllten Paprika sind reich an Häm-Eisen aus magerem Rindfleisch und Nicht-Häm-Eisen aus Spinat, was sie ideal zur Bekämpfung von Müdigkeit macht. Die vitamin C-reichen Tomaten fördern die Eisenaufnahme und machen dieses Gericht zu einer Nährstoffbombe für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	41g
Fette	30g



Zutaten

Mageres Rinderhackfleisch	371.3 g
Frischer Spinat, gehackt	792 ml
Paprika, halbiert	3.3 large
Gehackte Tomaten, aus der Dose	396 ml
Zwiebel, gehackt	1.7 small
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Kreuzkümmel	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 1.7 kleine gehackte Zwiebeln und 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate, bis sie durchsichtig sind.
3. Füge 371.3 g mageres Rinderhackfleisch hinzu und brate, bis es braun ist. Rühre 792 ml gehackten Spinat und 396 ml gehackte Tomaten ein und würze mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
4. Fülle 2 halbierte Paprika mit der Rindfleisch-Spinat-Mischung, lege sie in eine Auflaufform und decke sie mit Folie ab.
5. Backe die Paprika 20-25 Minuten lang, bis sie zart sind. Serviere warm.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,748 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Erdbeer-Bananen Protein Bowl	532 kcal
MITTAGESSEN	Süßkartoffel- und Erbsen-Buddha-Bowl	589 kcal
ABENDESSEN	Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Walnüssen	627 kcal

Protein: 98g Kohlenhydrate: 247g Fette: 66g

10. Erdbeer-Bananen Protein Bowl

Diese lebendige Schüssel kombiniert Erdbeeren und Bananen für eine köstliche Smoothie-Basis, während Proteinpulver und Nüsse den Proteingehalt erhöhen. Diese Kombination hilft, die Energielevel und die hormonelle Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	532 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	53g
Fette	20g



Zutaten

Gefrorene Erdbeeren	336 ml
Banane	168 g
Vanille-Protein-Pulver	84 g
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Walnüsse	42 g
Chiasamen	21 g
In Scheiben geschnittene Banane	42 g

Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gefrorene Erdbeeren, 1 Banane, 84 g Vanille-Protein-Pulver und 168 ml Mandelmilch in einem Mixer. Püriere alles gut, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 42 g Walnüssen, 21 g Chiasamen und 42 g Bananenscheiben.
3. Serviere kalt und genieße!

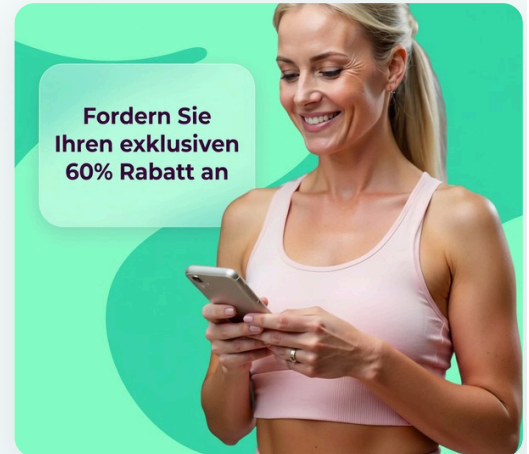
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Süßkartoffel- und Erbsen-Buddha-Bowl

Eine lebendige Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln, proteinreichen Erbsen und frischem Gemüse, die Ballaststoffe für die Verdauung und Vitamine für die Energie liefert. Diese Bowl ist darauf ausgelegt, die allgemeine Gesundheit und das hormonelle Gleichgewicht zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	95g
Fette	16g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	372 ml
Erbsen (frisch oder gefroren)	186 ml
Karotte, gerieben	186 ml
Feta-Käse, zerbrösel	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

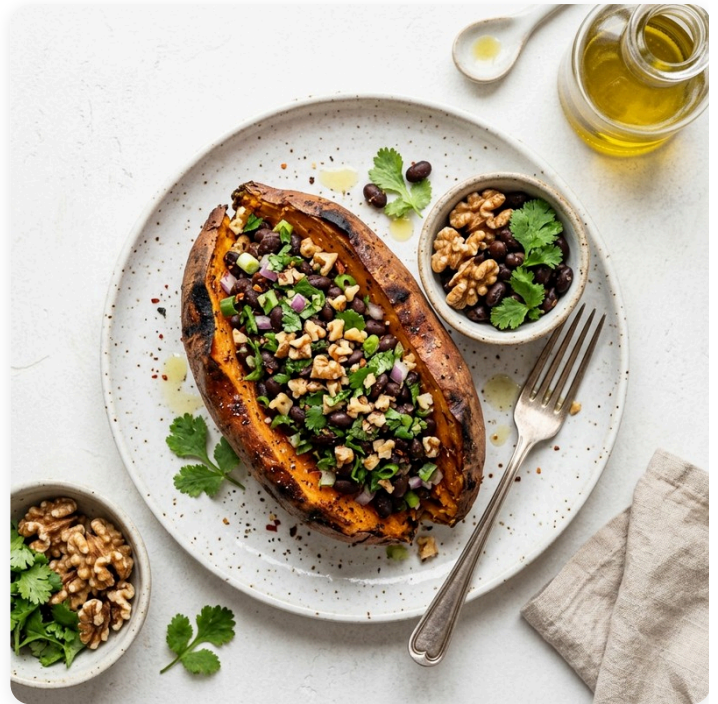
1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge auf einem Backblech die gewürfelten Süßkartoffeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Röste sie 20 Minuten, bis sie zart sind.
3. Kombiniere in einer Schüssel die gerösteten Süßkartoffeln, Erbsen und geriebene Karotte und bestreue alles mit zerbröseltem Feta.

12. Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Walnüssen

Dieses Gericht enthält nährstoffreiche Süßkartoffeln, die zusammen mit schwarzen Bohnen und Walnüssen eine herzhafte Mahlzeit bieten, die die Schilddrüsenfunktion und die allgemeine Gesundheit unterstützt. Ein perfektes Gericht für ein nahrhaftes Abendessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	99g
Fette	30g



Zutaten

Gebackene Süßkartoffel	1.7 medium
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	198 ml
Walnüsse, gehackt	49.5 ml
Zimt	4.1 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Backe die Süßkartoffel 30 Minuten, bis sie zart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel schwarze Bohnen, Walnüsse, Olivenöl und Zimt.
4. Sobald die Süßkartoffel fertig ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Bohnenmischung.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,748 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Spinat-Avocado-Rührei	532 kcal
MITTAGESSEN	Geröstete Kichererbsen- und Süßkartoffelschüssel mit Kurkuma	589 kcal
ABENDESSEN	Ananas-Ingwer-Hähnchen-Pfanne	627 kcal

Protein: 118g Kohlenhydrate: 161g Fette: 72g

13. Herzhafter Spinat-Avocado-Rührei

Dieses nährstoffreiche Frühstück unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Es ist reich an Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen und sorgt für anhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	532 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Eier	4.2 large
frischer Spinat	210 g
Avocado	112 g
Vollkorntoast	39.2 g
Olivenöl	7 ml
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den Spinat hinzu und sautieren etwa 2-3 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
3. Verquirle in der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel und würze sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Gieße die Eier über den zusammengefallenen Spinat in die Pfanne und gare sie unter Rühren etwa 3-4 Minuten.
5. Schneide die Avocado in Scheiben und röste den Vollkorntoast.
6. Serviere die Rühreier mit den Avocadoscheiben und dem Toast.

14. Geröstete Kichererbsen- und Süßkartoffelschüssel mit Kurkuma

Diese herzhafte Schüssel kombiniert geröstete Kichererbsen und Süßkartoffeln, die beide hervorragend für Energie und Ballaststoffe sind. Kurkuma bietet entzündungshemmende Eigenschaften, während schwarzer Pfeffer die Aufnahme unterstützt, was die Vitalität von Frauen über 40 fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	78g
Fette	19g



Zutaten

Kichererbsen, abgetropft und gespült	372 g
Süßkartoffel, gewürfelt	387.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Gemahlener Kurkuma	7.8 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	1.6 g
Salz, nach Geschmack	nach Geschmack
Frische Blätter (Spinat oder Rucola)	93 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge 372 g Kichererbsen und 387.5 g gewürfelte Süßkartoffel mit 46.5 ml Olivenöl, 7.8 g gemahlenem Kurkuma, 1.6 g schwarzem Pfeffer und Salz nach Geschmack.
2. Verteile alles auf einem Backblech und röste 30 Minuten, bis sie goldbraun sind.
3. Serviere über 93 g frischen Blättern.

15. Ananas-Ingwer-Hühnchen-Pfanne

Diese bunte Pfanne kombiniert Hühnchen, eine Quelle von Kollagen, mit Ananas für einen Vitamin-C-Boost, der die Hautgesundheit und Gelenkfunktion unterstützt. Ingwer bringt entzündungshemmende Eigenschaften mit, was dieses Gericht ideal für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	41g
Fette	25g



Zutaten

Hühnchenbrust, gewürfelt	742.5 g
Ananasstücke	396 ml
Paprika, in Scheiben	3.3 medium
Frischer Ingwer, gehackt	24.8 g
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Frühlingszwiebeln, in Scheiben	3.3 stalks

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Gib das gewürfelte Hühnchen hinzu und brate es goldbraun, etwa 5-7 Minuten.
3. Gib die Paprika, Ananas, Ingwer und Sojasauce hinzu. Brate alles weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
4. Garnier mit geschnittenen Frühlingszwiebeln und serviere sofort.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,762 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Schokoladen-Beeren Protein Bowl	546 kcal
MITTAGESSEN	Süßkartoffeln gefüllt mit Kichererbsen und Spinat	589 kcal
ABENDESSEN	Spritzige Zitrone-Tofu-Pfanne	627 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 191g Fette: 70g

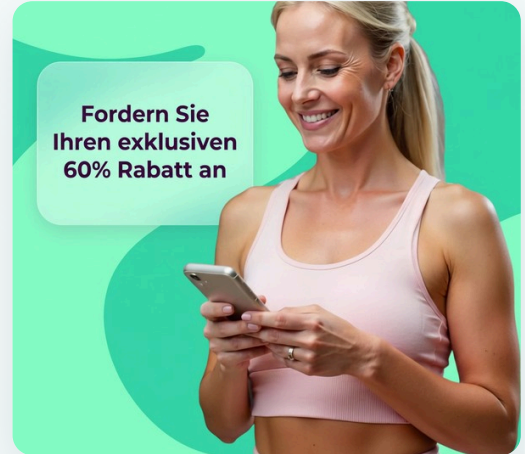
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Schokoladen-Beeren Protein Bowl

Diese köstliche und nahrhafte Smoothie-Schüssel kombiniert reichhaltigen Kakao mit Beeren und proteinreichem griechischen Joghurt. Leinsamen sorgen für Ballaststoffe und Phytoöstrogene, die das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	546 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	48g
Fette	21g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
gefrorene gemischte Beeren	168 ml
ungesüßtes Kakaopulver	9.8 g
Leinsamen	21 g
Mandelmilch	168 ml
geschnittene Banane	70 g
gehackte Walnüsse	21 g
Kokosflocken	14 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 168 ml gefrorene gemischte Beeren, 9.8 g ungesüßtes Kakaopulver, 21 g Leinsamen und 168 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 35 g geschnittener Banane, 21 g gehackten Walnüssen und 10 g Kokosflocken.
3. Serviere sofort und genieße!

17. Süßkartoffeln gefüllt mit Kichererbsen und Spinat

Diese gefüllten Süßkartoffeln sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Kichererbsen tragen zu einem gesunden Mikrobiom bei, während Süßkartoffeln komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie liefern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	93g
Fette	16g



Zutaten

Mittlere Süßkartoffel	1.6g
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	186 ml
Frischer Spinat	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	7.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Backe die Süßkartoffel 30-40 Minuten, bis sie zart ist.
2. Erhitze in einer Pfanne 1 EL (15ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze, füge 120ml ab gespülte Kichererbsen und 240ml Spinat hinzu und gare, bis der Spinat verwelkt ist.
3. Sobald die Süßkartoffel gar ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Kichererbsen-Spinat-Mischung. Bestreue mit Kreuzkümmel.

18. Spritzige Zitrone-Tofu-Pfanne

Diese lebendige Pfanne kombiniert bunte Gemüse und Tofu und bietet eine reichhaltige Quelle pflanzlicher Proteine und Antioxidantien. Diese Nährstoffe sind entscheidend für die Erhaltung von Gesundheit und Energie im Alter.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

fester Tofu, gewürfelt	396 ml
Paprika, in Scheiben	396 ml
Zucchini, in Scheiben	396 ml
Sojasauce	49.5 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml
Ingwer, gerieben	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn 5 Minuten goldbraun.
2. Füge Paprika, Zucchini, Sojasauce, Zitronensaft und Ingwer hinzu. Brate weitere 5-7 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse zart ist.
3. Serviere warm über braunem Reis oder Quinoa für eine vollständige Mahlzeit.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,762 Kalorien

FRÜHSTÜCK Kokosnuss-Beeren Protein Bowl **546 kcal**

MITTAGESSEN Mediterrane Linsen-Thunfisch-Salat-Bowl **589 kcal**

ABENDESSEN Szechuan-Tofu mit Brokkoli und Paprika **627 kcal**

Protein: 129g Kohlenhydrate: 168g Fette: 73g

19. Kokosnuss-Beeren Protein Bowl

Diese erfrischende Kokosnuss-Smoothie-Schüssel enthält gemischte Beeren und Kokosmilch, die für Hydratation und gesunde Fette sorgen. Vollgepackt mit Protein und mit Samen garniert, unterstützt sie die Energielevels und die allgemeine Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	546 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Kokosmilch	168 ml
Chiasamen	42 g
Geschnittene Kiwi	1.4 medium

Zubereitung

1. Gib 240 ml gefrorene gemischte Beeren, 168 ml griechischen Joghurt und 168 ml Kokosmilch in einen Mixer. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 42 g Chiasamen und 1 geschnittener Kiwi.

20. Mediterrane Linsen-Thunfisch-Salat-Bowl

Die Kombination aus Linsen und Thunfisch bietet eine Fülle an Protein und Omega-3-Fettsäuren, die für die Hormonregulation und Herzgesundheit vorteilhaft sind. Frisches Gemüse ist reich an Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	62g
Fette	19g



Zutaten

Dose Thunfisch, abgetropft	217 g
Gekochte Linsen	186 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel den abgetropften Thunfisch, die gekochten Linsen, Cherrytomaten, Gurke und rote Paprika.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über den Salat und vermische alles vorsichtig.

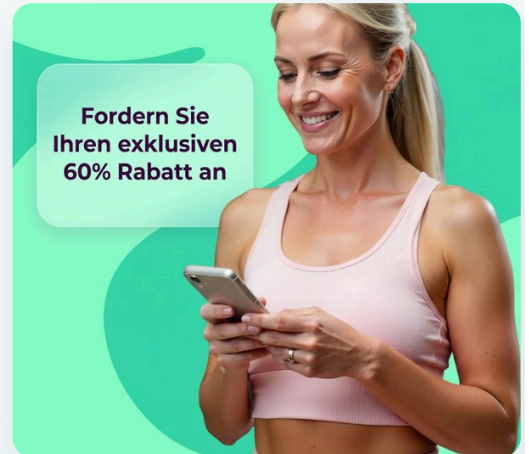
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Szechuan-Tofu mit Brokkoli und Paprika

Dieses Gericht ist reich an Protein und Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren und die Gelenkgesundheit unterstützen. Die Kombination aus Tofu und Gemüse fördert zudem den Stoffwechsel.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	280.5 g
Brokkoliröschen	247.5 g
Paprika, in Scheiben	0.8g
Szechuan-Sauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Ingwer, gerieben	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Gib den Tofu hinzu und brate ihn goldbraun (ca. 5 Minuten).
3. Gib Brokkoli, Paprika und Ingwer hinzu und brate alles weitere 5 Minuten.
4. Rühre die Szechuan-Sauce ein und koche für weitere 2-3 Minuten.
5. Serviere das Gericht nach Belieben mit Vollkornprodukten.

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.