

# 7-Tage-Fettverbrennungs-Suppen-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Beleben Sie Ihren Gewichtsverlust mit einer nahrhaften, suppenbasierten Diät.

Dieser 7-Tage-Fettverbrennungs-Suppen-Diätplan bietet 21 herz hafte und nahrhafte Suppenrezepte, die für Frauen über 40 entwickelt wurden. Dieser einzigartige Ansatz nutzt die Kraft von Suppen, um den Fettabbau zu fördern und gleichzeitig satt zu bleiben. Ideal für diejenigen, die eine warme, beruhigende Methode zum Abnehmen suchen.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,404	94g	128g	62g
Tag 2	1,404	57g	195g	52g
Tag 3	1,394	55g	230g	28g
Tag 4	1,395	100g	95g	74g
Tag 5	1,395	103g	88g	70g
Tag 6	1,445	94g	108g	81g
Tag 7	1,397	73g	224g	47g
Ø	1,405	82g	153g	59g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Herzhafte Gemüsebrühe-Suppe

Cremige Brokkoli-Cheddar-Suppe

Gerösteter Gemüse-Quinoa-Salat

Tropischer Genuss Saft

Linsen-Süßkartoffel-Eintopf

Hühnchen-Eiersalat mit buntem Gemüse

Thailändischer Garnelen- und Mango-Salat

Zucchini-Puffer mit Knoblauch und Zitrone

Kichererbsen-Brokkoli-Eintopf mit Tahini

Warmer Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Gemüse-Kohlsuppe

Würziger Fisch- und Gemüseeintopf

+ 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](https://reverse.health)**



**21 Rezepte**

7-Tage-Ernährungsplan



**1,405 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**82g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

153g K / 59g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

**01** Tag 1

1. Herzhafte Gemüsebrühe-Suppe

2. Thailändischer Garnelen- und Mango-Salat

---

3. Cremige Brokkoli-Cheddar-Suppe

---

**02** Tag 2

---

4. Zucchini-Puffer mit Knoblauch und Zitrone

---

5. Gerösteter Gemüse-Quinoa-Salat

---

6. Kichererbsen-Brokkoli-Eintopf mit Tahini

---

**03** Tag 3

---

7. Tropischer Genuss Saft

---

8. Warmer Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

---

9. Linsen-Süßkartoffel-Eintopf

---

**04** Tag 4

---

10. Gemüse-Kohlsuppe

---

11. Hähnchen-Eiersalat mit buntem Gemüse

---

12. Würziger Fisch- und Gemüseintopf

---

**05** Tag 5

---

13. Zitronen-Knoblauch-Rösttomaten-Frühstückssalat

---

14. Proteinreiche Quinoa-Schüssel mit Kichererbsennudeln und Griechischem Joghurt

---

15. Cremige Blumenkohl-Hähnchen-Suppe

---

**06** Tag 6

---

16. Eiklar-Gemüse-Rührei

---

17. Kichererbsen-Avocado-Salat mit Koriander-Limetten-Dressing

---

18. Cremige Pilzsuppe mit Thymian und Walnuss-Topping

---

**07** Tag 7

---

19. Zitrus-Karotten-Saft

---

20. Nussige Quinoa- und Gemüsesuppe

---

21. Ribollita mit Quinoa und Spinat

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,404 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafte Gemüsebrühe-Suppe	<b>252 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Thailändischer Garnelen- und Mango-Salat	<b>558 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Cremige Brokkoli-Cheddar-Suppe	<b>594 kcal</b>

**Protein: 94g Kohlenhydrate: 128g Fette: 62g**

## 1. Herzhafte Gemüsebrühe-Suppe

Diese Suppe ist reich an kollagenfördernden Zutaten aus Knochenbrühe und einer Vielzahl von bunten Gemüse und unterstützt die Gelenkgesundheit sowie die Hautelastizität. Die nährstoffreichen Gemüse liefern Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen, und sind ideal für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	252 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Knochenbrühe	672 ml
Karotte, gewürfelt	1.4 medium
Sellerie, gewürfelt	1.4 stalk

Grünkohl, gehackt	336 ml
Knoblauch, gehackt	2.8 cloves
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und dünste ihn 1 Minute, bis er duftet.
3. Füge die gewürfelten Karotten und Sellerie hinzu; koche 5 Minuten, bis sie weich sind.
4. Gieße 672 ml Knochenbrühe hinein und bringe sie zum Köcheln.
5. Füge den gehackten Grünkohl, Salz und Pfeffer hinzu; koche weitere 5-7 Minuten, bis der Grünkohl zart ist.

## 2. Thailändischer Garnelen- und Mango-Salat

Dieser erfrischende Salat kombiniert Garnelen und Mango mit einem würzigen Dressing, das hilft, den Körper zu kühlen und Linderung bei Menopausensymptomen bietet. Garnelen sind eine hervorragende Quelle für mageres Protein, während Mango Vitamine liefert, die die Hautgesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	13 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarmt	175.2 g
Gemischte Salatblätter	744 ml
Mango, gewürfelt	155 g
Rote Kohl, gehobelt	186 ml
Karotte, gerieben	186 ml
Koriander, gehackt	93 ml
Limettensaft	46.5 ml
Fischsauce	7.8 ml
Olivenöl	23.3 ml

## Zubereitung

1. Brate die Garnelen in Olivenöl etwa 3-5 Minuten an, bis sie durchgegart sind.
2. Vermenge in einer Schüssel gemischte Blätter, gewürfelte Mango, roten Kohl und Karotte.
3. Belege mit den gegarten Garnelen und Koriander.
4. Verquirle in einer kleinen Schüssel Limettensaft und Fischsauce und träufle dann über den Salat.

### 3. Cremige Brokkoli-Cheddar-Suppe

Diese wohltuende Suppe kombiniert Brokkoli, der reich an Vitamin K für die Knochengesundheit ist, mit Cheddar für eine Portion Calcium. Die cremige Konsistenz ist befriedigend und bietet eine reiche Quelle von Nährstoffen, die für Frauen über 40 vorteilhaft sind.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	594 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	35g



#### Zutaten

Frische Brokkoliröschen	247.5 g
Gemüsebrühe	792 ml
Cheddar-Käse	99 g
Zwiebel	132 g
Olivenöl	24.8 ml

#### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf; brate 132 g gehackte Zwiebel 5 Minuten lang an, bis sie weich ist.
2. Füge 247.5 g Brokkoliröschen und 792 ml Gemüsebrühe hinzu; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln; püriere, bis die Mischung glatt ist, und rühre 99 g geriebenen Cheddar-Käse unter.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,404 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zucchini-Puffer mit Knoblauch und Zitrone	<b>252 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Gerösteter Gemüse-Quinoa-Salat	<b>558 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Kichererbsen-Brokkoli-Eintopf mit Tahini	<b>594 kcal</b>

**Protein: 57g   Kohlenhydrate: 195g   Fette: 52g**

## 4. Zucchini-Puffer mit Knoblauch und Zitrone

Diese knusprigen Zucchini-Puffer sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen, ideal für eine gesunde Ernährung. Sie sind perfekt für einen leichten Snack oder als Beilage zu einer Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	2
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	252 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	35g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Zucchini, gerieben	168 Gramm
Ei	1.4g
Vollkornmehl	42 Gramm
Knoblauch, gehackt	1.4g
Zitronensaft	21 Milliliter
frische Kräuter (Dill, Petersilie)	42 Gramm

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Zucchini, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Ei, Mehl und gehackte Kräuter.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und sprühe leicht mit Öl.
3. Gib den Teig in die Pfanne und drücke leicht flach, um Puffer zu formen.
4. Brate beidseitig goldbraun, etwa 3-4 Minuten pro Seite.
5. Serviere warm mit weiteren frischen Kräutern.

## 5. Gerösteter Gemüse-Quinoa-Salat

Dieser herz hafte Salat enthält geröstetes, buntes Gemüse, das reich an Antioxidantien ist, kombiniert mit Quinoa als vollständige Proteinquelle. Diese Mahlzeit fördert die Sättigung und unterstützt die Herzgesundheit, was für Frauen über 40 wichtig ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	81g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	139.5 g
Gemüsemischung (Karotten, Paprika, Zucchini), gehackt	232.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermische 150 g gehacktes Gemüse mit 15 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und verteile es auf einem Backblech.
3. Röste es 20-25 Minuten, bis es zart und karamellisiert ist.
4. Koche währenddessen 90 g Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.
5. Vermische die gekochte Quinoa mit dem gerösteten Gemüse und träufle 15 ml Balsamico-Essig darüber, bevor du servierst.

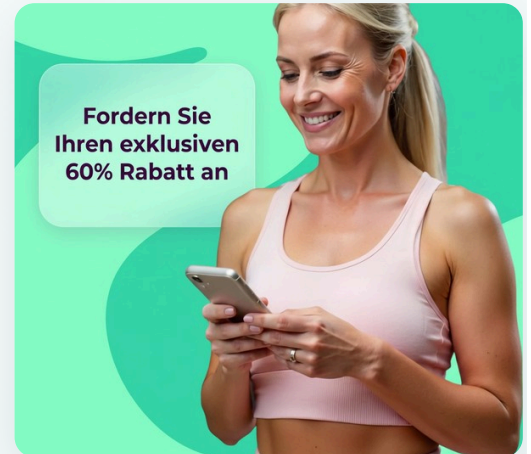
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 6. Kichererbsen-Brokkoli-Eintopf mit Tahini

Dieser herzhaft-eintopf ist reich an Calcium und voller Magnesium durch Kichererbsen und Brokkoli, was ihn zu einer ausgezeichneten Wahl für die Erhaltung der Knochendichte und der allgemeinen Vitalität macht. Er ist nahrhaft und sättigend, ideal für eine gesunde Ernährung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	594 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	79g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Brokkoliröschen	396 ml
Gemüsebrühe	396 ml
Tahini	49.5 ml
Gemahlener Kreuzkümmel	8.3 ml
Olivenöl	8.3 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 8.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze; füge 396 ml gehackten Brokkoli hinzu und brate ihn 3 Minuten an.
2. Füge 396 ml abgetropfte Kichererbsen, 396 ml Gemüsebrühe und 8.3 ml gemahlenden Kreuzkümmel hinzu. Lass es 15 Minuten köcheln.
3. Rühre 49.5 ml Tahini ein, bis alles gut vermischt ist, und serviere es warm.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,394 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tropischer Genuss Saft	<b>224 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Warmer Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Linsen-Süßkartoffel-Eintopf	<b>627 kcal</b>

**Protein: 55g   Kohlenhydrate: 230g   Fette: 28g**

## 7. Tropischer Genuss Saft

Dieser erfrischende Saft kombiniert Ananas und Ingwer und bietet natürliche entzündungshemmende Eigenschaften sowie Unterstützung für die Verdauung. Der Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem und hilft Frauen über 40, ihre Vitalität zu erhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	224 kcal
<b>Protein</b>	3g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	1g



### Zutaten

Ananas, geschält und gehackt	231 g
Frischer Ingwer, geschält	3.5 cm
Karotte, geschält und gehackt	140 g
Wasser	336 ml

### Zubereitung

1. Gib Ananas, Ingwer, Karotte und Wasser in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt ist, und seih den Saft durch ein Nussmilchbeutel oder ein feines Sieb ab.
3. Gieß den Saft in ein Glas und genieß ihn gekühlt.

## 8. Warmer Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Dieser herzhafte Salat ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Quinoa und Gemüse, was die Verdauungsgesundheit und das Sättigungsgefühl fördert. Die Vielfalt an geröstetem Gemüse bietet Antioxidantien, die Entzündungen bei Frauen über 40 reduzieren können.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Paprika	186 ml
Zucchini	0.8 medium
Olivenöl	23.3 ml
Feta-Käse	46.5 g

### Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 200°C vor.
2. Mische 186 ml gewürfelte Paprika und 0.8 gewürfelte Zucchini mit 23.3 ml Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Röste das Gemüse 25 Minuten lang. Vermenge in einer Schüssel 372 ml gekochte Quinoa und das geröstete Gemüse.
4. Toppe mit 46.5 g Feta-Käse, wenn gewünscht.

## 9. Linsen-Süßkartoffel-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf kombiniert Linsen und Süßkartoffeln für eine wohltuende Mahlzeit, die reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten ist und eine gesunde Verdauung sowie anhaltende Energie fördert. Die Zugabe von Gewürzen bietet entzündungshemmende Vorteile und kann Menopausensymptome lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	627 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	107g
<b>Fette</b>	8g



### Zutaten

Linsen	198 ml
Süßkartoffel	1.7 medium
Karotte	1.7 medium
Gemüsebrühe	792 ml
Kreuzkümmelpulver	6.6 g
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze; brate gewürfelte Karotten 5 Minuten an.
2. Füge gewürfelte Süßkartoffel, Linsen, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel hinzu; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 25 Minuten köcheln, bis Süßkartoffel und Linsen zart sind.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Gemüse-Kohlsuppe	<b>210 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Hähnchen-Eiersalat mit buntem Gemüse	<b>558 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würziger Fisch- und Gemüseeintopf	<b>627 kcal</b>

**Protein: 100g   Kohlenhydrate: 95g   Fette: 74g**

## 10. Gemüse-Kohlsuppe

Eine herzhafte Kohlsuppe, die mit nahrhaften Gemüse gefüllt ist und sich perfekt für ein wärmendes Frühstück eignet. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	4
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	210 kcal
<b>Protein</b>	7g
<b>Kohlenhydrate</b>	35g
<b>Fette</b>	7g



### Zutaten

Kohl	210 g
Karotten	182 g
Sellerie	168 g
Zwiebel	210 g
Gemüsebrühe	1344 ml
Olivenöl	42 ml
Knoblauch	8.4 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Frische Petersilie	zum Garnieren

## Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie hinzu und brate sie etwa 5-7 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Füge den Kohl hinzu und rühre 2 Minuten weiter.
4. Gieße die Gemüsebrühe ein und bringe es zum Kochen.
5. Reduziere die Hitze und lasse es 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse zart ist.
6. Würze mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack.
7. Serviere heiß, garniert mit frischer Petersilie.

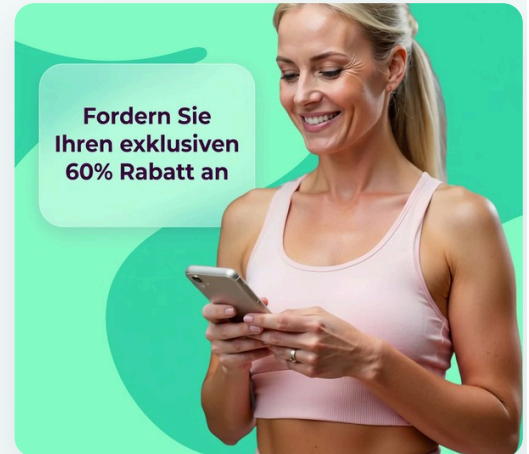
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Hühnchen-Eiersalat mit buntem Gemüse

Dieser nahrhafte Hühnchen-Eiersalat wurde entwickelt, um das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Reich an Protein und gesunden Fetten liefert er essentielle Nährstoffe und hält Ihren Stoffwechsel im Gleichgewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	19g
<b>Fette</b>	37g



### Zutaten

gegrillte Hähnchenbrust, gewürfelt	131.8 g
großes hartgekochtes Ei, gehackt	1.6 large
gemischtes Gemüse (Gurke, Sellerie, Paprika), gehackt	372 ml
Olivenöl	7.8 ml
frischer Zitronensaft	23.3 ml
frische Petersilie, gehackt	46.5 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Kombiniere in einer mittelgroßen Schüssel das gewürfelte gegrillte Hähnchen, das gehackte hartgekochte Ei und das gemischte Gemüse.
2. Träufle das Olivenöl und den Zitronensaft über die Mischung und vermenge vorsichtig.
3. Füge die gehackte Petersilie hinzu und würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Mische gut.
4. Serviere sofort oder bewahre bis zu 2 Stunden im Kühlschrank auf für eine kühlere Option.

## 12. Würziger Fisch- und Gemüseintopf

Dieser Eintopf kombiniert omega-3-reichen Fisch mit buntem Gemüse für eine herzgesunde, proteinreiche Mahlzeit. Die Zugabe von Kurkuma und Ingwer verstärkt die entzündungshemmenden Eigenschaften, die bei Menopausensymptomen hilfreich sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	627 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	41g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Weißfischfilets (Kabeljau, Schellfisch)	561 g
Knochenbrühe	1188 ml
Zucchini, gewürfelt	198 g
Karotten, gewürfelt	198 g
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	24.8 g

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf die Knochenbrühe und füge Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Zucchini und Karotten hinzu.
2. Bringe es zum Köcheln und koche 10 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
3. Füge die Fischfilets hinzu, decke ab und koche weitere 5-7 Minuten, bis der Fisch undurchsichtig ist.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Zitronen-Knoblauch-Rösttomaten-Frühstückssalat **210 kcal**

**MITTAGESSEN** Proteinreiche Quinoa-Schüssel mit Kichererbsennudeln und Griechischem Joghurt **558 kcal**

**ABENDESSEN** Cremige Blumenkohl-Hühnchen-Suppe **627 kcal**

**Protein: 103g   Kohlenhydrate: 88g   Fette: 70g**

### 13. Zitronen-Knoblauch-Rösttomaten-Frühstückssalat

Ein lebendiger Salat mit gerösteten Tomaten und frischen Kräutern, der mit einem Zitronen-Knoblauch-Dressing verfeinert ist. Er ist reich an Antioxidantien und perfekt für einen gesunden Start in den Tag.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	210 kcal
<b>Protein</b>	4g
<b>Kohlenhydrate</b>	15g
<b>Fette</b>	15g



#### Zutaten

Kirschtomaten	210g
Frisches Basilikum	21g
Knoblauch	2.8g
Olivenöl	21g
Zitronensaft	21g

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Kirschtomaten mit Olivenöl und gehacktem Knoblauch und röste 15 Minuten.
3. Vermenge die gerösteten Tomaten in einer Schüssel mit gehacktem Basilikum.
4. Beträufle vor dem Servieren mit Zitronensaft.

## 14. Proteinreiche Quinoa-Schüssel mit Kichererbsennudeln und Griechischem Joghurt

Diese nahrhafte Quinoa-Schüssel kombiniert proteinreiche Kichererbsennudeln und griechischen Joghurt, um essentielle Nährstoffe für das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit bereitzustellen. Sie ist reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren und ideal für Frauen über 40, die ihren Stoffwechsel unterstützen möchten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	43g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Kichererbsennudeln	372 g
Gekochte Quinoa	186 g
Griechischer Joghurt (natur, ungesüßt)	186 g
Spinat (frisch)	46.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Kürbiskerne	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Koche die Kichererbsennudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise etwa 7-9 Minuten, dann lass sie abtropfen und stelle sie beiseite.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Spinat, Kirschtomaten und die gekochten Kichererbsennudeln.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer zu einem Dressing.
4. Gieße das Dressing über die Quinoamischung und vermenge alles gut.
5. Toppe die Quinoa-Schüssel mit griechischem Joghurt und bestreue sie mit Kürbiskernen.

## 15. Cremige Blumenkohl-Hühnchen-Suppe

Diese cremige Suppe aus Blumenkohl und zartem Hühnchen ist nährstoffreich und hat eine wunderbare Textur. Sie ist reich an Protein und B-Vitaminen, die die Energielevels unterstützen und die Immunität fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	627 kcal
<b>Protein</b>	56g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Hühnchenbrust, gewürfelt	742.5 g
Blumenkohl, gehackt	495 g
Knochenbrühe	1584 ml
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Knoblauch, gehackt	33 g
Kokosmilch	396 ml
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf.
2. Füge das Hühnchen hinzu und brate es etwa 7 Minuten, bis es braun ist.
3. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und brate sie 3 Minuten, bis sie duften. Rühre den Blumenkohl unter.
4. Füge die Knochenbrühe hinzu und bringe es zum Kochen. Lasse es 15 Minuten köcheln und püriere es dann, bis die Suppe glatt ist. Rühre die Kokosmilch ein.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,445 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Eiklar-Gemüse-Rührei	<b>308 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Kichererbsen-Avocado-Salat mit Koriander-Limetten-Dressing	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Cremige Pilzsuppe mit Thymian und Walnuss-Topping	<b>594 kcal</b>

**Protein: 94g   Kohlenhydrate: 108g   Fette: 81g**

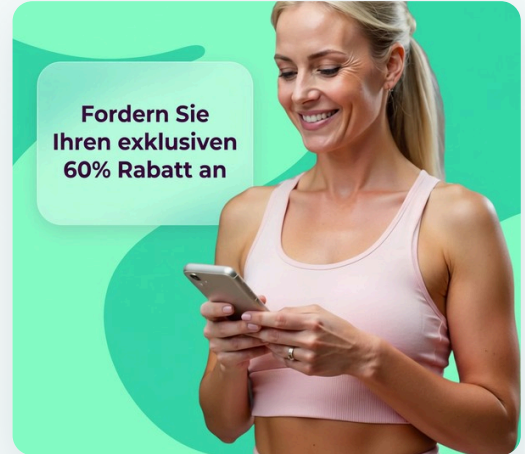
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Eiklar-Gemüse-Rührei

Dieses leichte, aber sättigende Gericht ist reich an Proteinen und kalorienarm, ideal zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts. Die bunten Gemüse liefern Antioxidantien, die Entzündungen im Zusammenhang mit der Menopause bekämpfen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	308 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	11g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Eiklar	336 ml
Paprika, gewürfelt	0.7 medium
Zwiebel, gewürfelt	0.4 medium
Zucchini, gewürfelt	0.7 medium
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge gewürfelte Paprika, Zwiebel und Zucchini hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Gieße 336 ml Eiklar ein und gare es unter Rühren, bis es durchgegart ist, etwa 3 Minuten.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

## 17. Kichererbsen-Avocado-Salat mit Koriander-Limetten-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an proteinreichen Kichererbsen und gesunden Fetten aus Avocado, was ihn zu einer ausgezeichneten Wahl für die Blutzuckerregulation macht. Das Limetten-Dressing sorgt für einen erfrischenden Geschmack und unterstützt die Verdauung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	186 ml
Avocado	0.8 large
Cherrytomaten	186 ml
Frischer Koriander	46.5 ml
Limettensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml ab gespülte Kichererbsen, 0.8 gewürfelte Avocado und 186 ml halbierte Cherrytomaten.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Limettensaft, 23.3 ml Olivenöl und gehackten Koriander gut. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

## 18. Cremige Pilzsuppe mit Thymian und Walnuss-Topping

Diese cremige Pilzsuppe ist reich an Antioxidantien und B-Vitaminen, die für Energie und geistige Klarheit bei Frauen über 40 wichtig sind. Das Walnuss-Topping fügt gesunde Fette und Textur hinzu, um Ihr Komfortessen zu bereichern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	594 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Champignons, in Scheiben	660 g
Zwiebel, gewürfelt	1.7 onion
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Gemüsebrühe, natriumarm	1584 ml
Kokoscreme	396 ml
Thymian, frisch oder getrocknet	3.3 g
Walnüsse, gehackt	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1.7 Zwiebel und 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie duften.
3. Füge 660 g geschnittene Champignons hinzu und brate sie an, bis sie weich sind. Gieße 1584 ml Gemüsebrühe und 3.3 g Thymian hinein. Bring zum Köcheln und gare 20 Minuten.
4. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, und rühre dann 396 ml Kokoscreme ein. Serviere die Suppe mit 49.5 g gehackten Walnüssen, die darüber gestreut werden.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zitrus-Karotten-Saft	<b>196 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Nussige Quinoa- und Gemüsesuppe	<b>574 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Ribollita mit Quinoa und Spinat	<b>627 kcal</b>

**Protein: 73g   Kohlenhydrate: 224g   Fette: 47g**

## 19. Zitrus-Karotten-Saft

Eine erfrischende Mischung aus Zitrusfrüchten und Karotten, dieser Saft ist reich an Beta-Carotin und Vitamin C, um die Hautgesundheit und das Immunsystem zu fördern. Er ist auch hydratisierend und eine großartige Möglichkeit, den Tag zu beginnen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	196 kcal
<b>Protein</b>	3g
<b>Kohlenhydrate</b>	48g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Karotte, geschält und gehackt	140 g
Orange, geschält	420 g
Zitrone, ausgepresst	1.4g
Wasser	168 ml

### Zubereitung

1. Gib Karotte, Orangen, Zitronensaft und Wasser in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt ist, und seih den Saft durch ein Nussmilchbeutel oder ein feines Sieb ab.
3. Servier den Saft in einem Glas und genieß ihn.

## 20. Nussige Quinoa- und Gemüsesuppe

Diese Gemüsesuppe ist voller Quinoa, die Protein und essentielle Aminosäuren liefert und die Energielevels unterstützt. Kurkuma und Knoblauch bieten wichtige entzündungshemmende Eigenschaften, die für Frauen über 40 entscheidend sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	574 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	263.5 g
Gemüse-Mix (Paprika, Zucchini, Karotte)	465 g
Knochenbrühe	1488 ml
Knoblauch, gehackt	4.7 cloves
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Pepitas (Kürbiskerne)	46.5 g
Schwarzer Pfeffer	3.1 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem großen Topf Quinoa, Gemüse, Knochenbrühe, Knoblauch, Kurkuma und schwarzen Pfeffer.
2. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze und lass es 20 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig und das Gemüse zart ist.

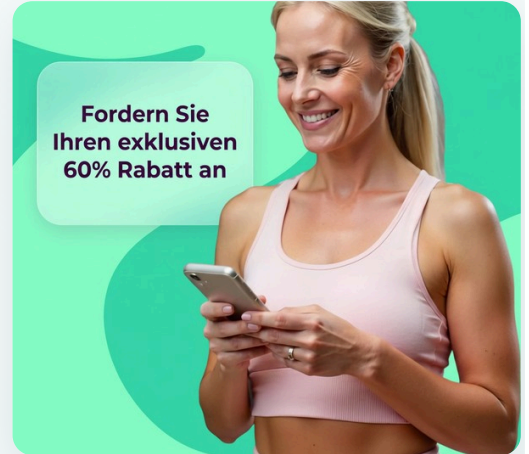
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Ribollita mit Quinoa und Spinat

Dieses traditionelle italienische Eintopfgericht ist reich an Ballaststoffen aus Gemüse und Quinoa, was die Verdauung unterstützt und das hormonelle Gleichgewicht fördert. Es enthält viele Vitamine A und K, die für die Knochengesundheit wichtig sind, und ist somit ideal für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	21 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	627 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	102g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Olivenöl	49.5 ml
Karotte, gewürfelt	1.7g
Sellerie, gewürfelt	1.7g
Zwiebel, gewürfelt	1.7g
Knoblauchzehen, gehackt	4.9g
gehackte Tomaten aus der Dose	660 g
Spinat, gehackt	792 ml
Quinoa, gewaschen	280.5 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Thymian, getrocknet	8.3 g
Salz	

## Zubereitung

1. Erhitze 30 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gewürfelte Karotte, 1 gewürfelte Selleriestange und 1 gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie 5 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Rühre 3 gehackte Knoblauchzehen ein und koche eine weitere Minute.
4. Füge 1 Dose (400 g) gewürfelte Tomaten, 2 Tassen (480 ml) gehackten Spinat und 1 Teelöffel (5 g) getrockneten Thymian hinzu.
5. Gieße 4 Tassen (960 ml) Gemüsebrühe ein und rühre 1 Tasse (170 g) gewaschene Quinoa ein.
6. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke es ab und lasse es 20 Minuten köcheln.
7. Schmecke mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.



## 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.