

# 7-Tage Flüssigdiät-Plan für Frauen über 40 PDF

Verwandle deine Gesundheit mit dieser erfrischenden Flüssigdiät für Frauen über 40.

Dieser 7-Tage Flüssigdiät-Plan bietet 21 köstliche Rezepte, die speziell für Frauen über 40 entwickelt wurden, die entgiften und sich verjüngen möchten. Genieße eine Vielzahl von nährstoffreichen Smoothies und Suppen, die beim Abnehmen helfen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Nutze diese Gelegenheit, um deine Essgewohnheiten zu erfrischen und dich großartig zu fühlen.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,470	52g	197g	57g
Tag 2	1,486	97g	156g	72g
Tag 3	1,402	89g	156g	52g
Tag 4	1,519	115g	185g	46g
Tag 5	1,421	62g	211g	46g
Tag 6	1,519	125g	136g	54g
Tag 7	1,421	78g	202g	36g
Ø	1,463	88g	178g	52g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Zitrus-Avocado-Toast

Geröstete Paprika-Kichererbsensuppe mit Zitrone

Herzhafte Hähnchen-Linsensuppe

Rote-Bete-Revitalisierer-Smoothie

Würzige Linsen-Möhrensuppe mit Ingwer

Würziger Hähnchen-Quinoa-Salat

Geröstete Gemüse-Bowl mit Knochenbrühe

Zitrus-Grünkohl-Salat mit Avocado und Mandeln

Klassische Französische Zwiebelsuppe mit Kichererbsen und Thymian

Cremige Brokkoli-Käse-Suppe

Kürbisgewürz Protein-Smoothie

Kurkuma-Linsensuppe mit Spinat

+ 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



**1,463 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**88g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

178g K / 52g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Zitrus-Avocado-Toast

---

2. Geröstete Gemüse-Bowl mit Knochenbrühe

---

3. Geröstete Paprika-Kichererbsensuppe mit Zitrone

---

## 02 Tag 2

4. Zitrus-Grünkohl-Salat mit Avocado und Mandeln

---

5. Herzhafte Hähnchen-Linsensuppe

---

6. Klassische Französische Zwiebelsuppe mit Kichererbsen und Thymian

---

## 03 Tag 3

7. Rote-Bete-Revitalisierer-Smoothie

---

8. Cremige Brokkoli-Käse-Suppe

---

9. Würzige Linsen-Möhrensuppe mit Ingwer

---

## 04 Tag 4

10. Kürbisgewürz Protein-Smoothie

---

11. Würziger Hähnchen-Quinoa-Salat

---

12. Kurkuma-Linsensuppe mit Spinat

---

## 05 Tag 5

13. Knochenbrühe-Smoothie

---

14. Mediterraner Kichererbsensalat mit Kurkuma

---

15. Süßkartoffel-Kohl-Suppe

---

## 06 Tag 6

16. Beeren-Power-Bowl

---

17. Herzhafte Kürbis-Linsen-Suppe

---

18. Zucchini-Nudeln mit Knochenbrühe und Garnelen

---

## 07 Tag 7

19. Beeren-Kurkuma-Smoothie

---

20. Zitronen-Gurken-Kichererbsensalat

---

21. Pilz- und Linsen-Gemüseintopf

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,470 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zitrus-Avocado-Toast	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Geröstete Gemüse-Bowl mit Knochenbrühe	<b>527 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Geröstete Paprika-Kichererbsensuppe mit Zitrone	<b>495 kcal</b>

**Protein: 52g   Kohlenhydrate: 197g   Fette: 57g**

## 1. Zitrus-Avocado-Toast

Dieser erfrischende Toast kombiniert gesunde Fette aus Avocado mit vitaminreichen Zitrusfrüchten, die die Hautelastizität und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Der Ballaststoffgehalt des Vollkornbrottes unterstützt die Verdauung und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Vollkornbrot	2.8 Scheiben
reife Avocado	0.7g
Orangenstücke	0.7g

Limettensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Toast 2 Scheiben Vollkornbrot, bis sie goldbraun sind.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 1/2 einer reifen Avocado mit 5 ml Limettensaft und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Streiche die Avocado-Mischung auf das getoastete Brot und belege es mit 1/2 einer segmentierten Orange.

## 2. Geröstete Gemüse-Bowl mit Knochenbrühe

Diese nahrhafte Bowl enthält geröstetes saisonales Gemüse auf einer Basis aus Quinoa, garniert mit Knochenbrühe, und bietet eine wärmende Mahlzeit voller Vitamine. Die Vielfalt an Gemüse unterstützt die Herzgesundheit und reduziert Entzündungen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	527 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Knochenbrühe	186 ml
Quinoa, gekocht	186 ml
Brokkoli-Röschen	186 ml
Paprika, gehackt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Brokkoli-Röschen und gehackte Paprika mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und verteile auf ein Backblech.
3. Röste 20-25 Minuten, bis sie goldbraun sind.
4. Serviere das Gemüse über 186 ml gekochte Quinoa und beträufle mit 186 ml warmer Knochenbrühe.

### 3. Geröstete Paprika-Kichererbsensuppe mit Zitrone

Diese lebendige Suppe ist reich an Vitamin C aus Paprika und Kichererbsen, die pflanzliches Protein liefern und das Immunsystem stärken. Der Zitronensaft verleiht einen erfrischenden Geschmack und erhöht den Nährstoffgehalt.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	13g



#### Zutaten

Rote Paprika, gehackt	1.7 large
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

#### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Dünste 3.3 gehackte Knoblauchzehen, bis sie duften, etwa 1 Minute.
2. Füge 1 große gehackte rote Paprika hinzu und koche weitere 5 Minuten.
3. Rühre 396 ml abgetropfte Kichererbsen und 792 ml Gemüsebrühe ein. Lasse die Suppe 10 Minuten köcheln.
4. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, und rühre dann 24.8 ml Zitronensaft ein, bevor du sie servierst.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,486 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Zitrus-Grünkohl-Salat mit Avocado und Mandeln **448 kcal**

**MITTAGESSEN** Herzhafte Hähnchen-Linsensuppe **543 kcal**

**ABENDESSEN** Klassische Französische Zwiebelsuppe mit Kichererbsen und Thymian **495 kcal**

**Protein: 97g Kohlenhydrate: 156g Fette: 72g**

## 4. Zitrus-Grünkohl-Salat mit Avocado und Mandeln

Dieser Salat ist reich an Vitaminen A und K, die die Knochengesundheit unterstützen und die antioxidative Aktivität fördern. Die gesunden Fette aus Avocado und Mandeln verbessern das hormonelle Gleichgewicht und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	39g



### Zutaten

Grünkohl, gehackt	672 ml
Avocado, gewürfelt	112 g
Mandeln, geschnitten	56 g
Zitronensaft	42 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gehackten Grünkohl, Avocado und geschnittene Mandeln.
2. Verquirl in einer kleinen Schüssel Zitronensaft und Olivenöl; würze mit Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

## 5. Herzhafte Hähnchen-Linsensuppe

Diese wärmende Suppe kombiniert Hähnchenschenkel mit Linsen und gefrorenem Gemüse und bietet eine ausgewogene Mahlzeit, die kostengünstig und proteinreich ist. Sie ist perfekt, um Energie zu erhalten und das Immunsystem zu unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Hähnchenschenkel	697.5 g
Grüne Linsen	372 ml
Gefrorenes Mischgemüse	744 ml
Hühnerbrühe	2232 ml
Olivenöl	46.5 ml
Knoblauchpulver	7.8 g
Zwiebelpulver	7.8 g

## Zubereitung

1. Erhitze 46.5 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 450 g Hähnchenschenkel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie gebräunt sind.
3. Rühre 240 ml gewaschene grüne Linsen, 480 ml gefrorenes Mischgemüse und 1440 ml Hühnerbrühe sowie 5 g Knoblauchpulver und 5 g Zwiebelpulver ein. Bring es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 30 Minuten köcheln, bis die Linsen zart und das Hähnchen durchgegart ist.

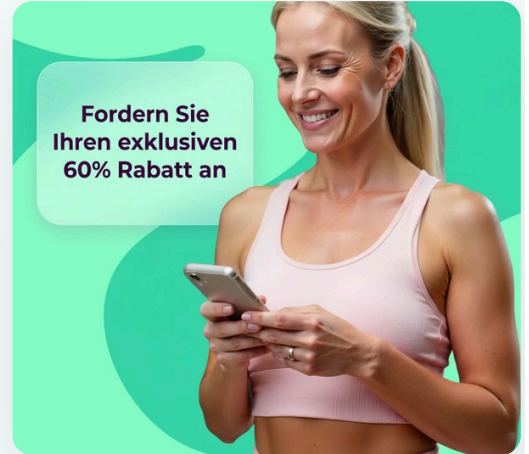
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 6. Klassische Französische Zwiebelsuppe mit Kichererbsen und Thymian

Diese klassische französische Zwiebelsuppe erhält durch Kichererbsen einen Proteinboost, was sie zu einem herzhaften und sättigenden Gericht macht. Zwiebeln liefern Präbiotika, die die Darmgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	11 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Zwiebeln, dünn geschnitten	6.6 onions
Kichererbsen, aus der Dose, ab gespült	420 g
Gemüsebrühe, natriumarm	2376 ml
Olivenöl	49.5 ml
Thymian, frisch oder getrocknet	3.3 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 6.6 Zwiebeln hinzu und brate sie unter häufigem Rühren an, bis sie karamellisiert sind, etwa 20 Minuten.
3. Rühre 3.3 gehackte Knoblauchzehen ein und brate sie 1 Minute mit. Füge 420 g Kichererbsen und 2376 ml natriumarme Gemüsebrühe hinzu.
4. Würze mit 3.3 g Thymian und schwarzem Pfeffer. Bring zum Köcheln und koche 10 Minuten, bevor du servierst.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,402 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Rote-Bete-Revitalisierer-Smoothie **364 kcal**

**MITTAGESSEN** Cremige Brokkoli-Käse-Suppe **543 kcal**

**ABENDESSEN** Würzige Linsen-Möhrensuppe mit Ingwer **495 kcal**

**Protein: 89g Kohlenhydrate: 156g Fette: 52g**

## 7. Rote-Bete-Revitalisierer-Smoothie

Vollgepackt mit Antioxidantien aus Rote Bete und Beeren unterstützt dieser Smoothie die Herzgesundheit und reduziert Entzündungen. Er ist eine großartige Eisenquelle, die hilft, die Müdigkeit zu bekämpfen, die bei Frauen über 40 häufig auftritt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	364 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	48g
<b>Fette</b>	8g



### Zutaten

Rohe Rote Bete, geschält und gehackt	140 g
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren)	210 g
Griechischer Joghurt	168 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	21 g

### Zubereitung

1. Kombiniere Rote Bete, gemischte Beeren, griechischen Joghurt, Mandelmilch und Chiasamen in einem Mixer.
2. Püriere, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Serviere sofort für ein erfrischendes und belebendes Frühstück.

## 8. Cremige Brokkoli-Käse-Suppe

Diese wärmende Suppe ist reich an Kalzium aus Käse und Vitamin K aus Brokkoli und bietet eine köstlich nahrhafte Option zur Unterstützung der Knochengesundheit. Ein Genuss für jede Jahreszeit!

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	34g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Brokkoli-Röschen	744 ml
Gemüsebrühe	744 ml
Geriebener Cheddar	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.6 small
Knoblauch, gehackt	1.6 clove

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Brate 1.6 gewürfelte kleine Zwiebeln und 1.6 gehackte Knoblauchzehen, bis sie glasig sind.
2. Füge 744 ml Brokkoli-Röschen und 744 ml Gemüsebrühe hinzu. Bring die Mischung zum Kochen und lasse sie 10 Minuten köcheln.
3. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, bringe sie wieder auf die Hitze und rühre 186 ml geriebenen Cheddar ein, bis er geschmolzen ist.

## 9. Würzige Linsen-Möhrensuppe mit Ingwer

Diese wärmende Suppe kombiniert proteinreiche Linsen mit vitamin C-reichen Möhren und bietet Unterstützung für das Immunsystem. Die Zugabe von Ingwer hat entzündungshemmende Eigenschaften, die für Frauen über 40 von Vorteil sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Linsen, gewaschen	198 ml
Möhren, gewürfelt	1.7 medium
Gemüsebrühe	1188 ml
Frischer Ingwer, gehackt	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g

### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Dünste 24.8 g gehackten Ingwer für 1 Minute.
2. Füge 1 gewürfelte Möhre hinzu und koche weitere 3 Minuten.
3. Rühre 198 ml gewaschene Linsen, 1188 ml Gemüsebrühe und 8.3 g Kreuzkümmel ein. Bringe alles zum Kochen und lasse es 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
4. Serviere die Suppe heiß.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,519 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Kürbisgewürz Protein-Smoothie **448 kcal**

**MITTAGESSEN** Würziger Hähnchen-Quinoa-Salat **543 kcal**

**ABENDESSEN** Kurkuma-Linsensuppe mit Spinat **528 kcal**

**Protein: 115g Kohlenhydrate: 185g Fette: 46g**

## 10. Kürbisgewürz Protein-Smoothie

Ein köstlicher Weg, um Protein und gesunde Fette mit Kürbis und Mandelmilch zu integrieren. Dieser Smoothie steigert die Energie und unterstützt die Immunabwehr durch die Antioxidantien des Kürbisses.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	35g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Kürbispüree	168 ml
Mandelmilch	336 ml
Vanille-Protein-Pulver	42 g
Gemahlener Zimt	2.8 g
Eis	336 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 120 ml Kürbispüree, 240 ml Mandelmilch, 30 g Vanille-Protein-Pulver und 2 g gemahlene Zimt.
2. Füge 240 ml Eis hinzu und mixe, bis die Mischung glatt ist.

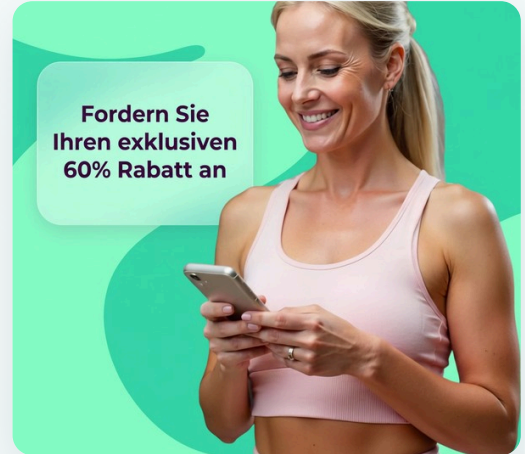
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 11. Würziger Hähnchen-Quinoa-Salat

Dieser bunte Salat ist reich an Protein aus Hähnchen und Quinoa, was die Muskelgesundheit und den Stoffwechsel unterstützt. Das spritzige Zitronendressing verleiht einen erfrischenden Geschmack und liefert Antioxidantien.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

gegrillte Hähnchenbrust, gewürfelt	178.3 g
gekochte Quinoa	186 ml
Paprika, gewürfelt	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge die gewürfelte Hähnchenbrust, die gekochte Quinoa, die Paprika und die Gurke in einer Schüssel.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und mische gut.
3. Serviere sofort oder kühle 30 Minuten im Kühlschrank, bevor du servierst.

## 12. Kurkuma-Linsensuppe mit Spinat

Diese herzhafte Suppe kombiniert Linsen, eine großartige Protein- und Ballaststoffquelle, mit Spinat und Kurkuma für eine wohltuende Mahlzeit, die hilft, Entzündungen zu reduzieren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	89g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Rote Linsen, gewaschen	396 ml
Spinat, gehackt	396 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Karotte, gewürfelt	198 ml
Zwiebel, gewürfelt	198 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Gemüsebrühe	1584 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelten Zwiebeln und Karotten hinzu und koche sie, bis sie weich sind, etwa 5 Minuten.
3. Rühre den gehackten Knoblauch und Kurkuma ein; koche eine weitere Minute.
4. Füge die Linsen und Gemüsebrühe hinzu, bringe sie zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse sie 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
5. Rühre den gehackten Spinat ein und würze mit Salz und Pfeffer, bevor du servierst.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,421 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Knochenbrühe-Smoothie **350 kcal**

**MITTAGESSEN** Mediterraner Kichererbsensalat mit Kurkuma **543 kcal**

**ABENDESSEN** Süßkartoffel-Kohl-Suppe **528 kcal**

**Protein: 62g Kohlenhydrate: 211g Fette: 46g**

### 13. Knochenbrühe-Smoothie

Dieser nährstoffreiche Smoothie kombiniert Knochenbrühe mit Früchten und Gemüse für ein schnelles Frühstück. Ideal für unterwegs, um von den Vorteilen des Kollagens zu profitieren.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	10g



#### Zutaten

Knochenbrühe	336 ml
Spinat	42 g
Banane	1.4 small
Mandelmilch	168 ml
Chiasamen	21 g

#### Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer.
2. Mix die Mischung, bis sie glatt ist.
3. Gieß in ein Glas und genieße sofort.

## 14. Mediterraner Kichererbsensalat mit Kurkuma

Kichererbsen sind eine großartige pflanzliche Proteinquelle, während Gewürze wie Kurkuma und eine Vielzahl von Gemüse Geschmack und entzündungshemmende Vorteile bieten. Dieser Salat ist sättigend und nährstoffreich und unterstützt die Stoffwechselfundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 ml
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Tomate, gewürfelt	116.3 g
rote Zwiebel, gewürfelt	62 g
Kurkuma-Pulver	3.1 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge Kichererbsen, gewürfelte Gurke, Tomate, rote Zwiebel, Kurkuma, Olivenöl und Zitronensaft in einer großen Schüssel.
2. Mische alles gut, bis es gut kombiniert ist.
3. Serviere gekühlt oder bei Zimmertemperatur.

## 15. Süßkartoffel-Kohl-Suppe

Diese nährstoffreiche Suppe kombiniert Süßkartoffeln und Grünkohl, die Beta-Carotin und Calcium liefern, beides wichtig für die Knochengesundheit und das Hormongleichgewicht bei Frauen über 40. Der hohe Ballaststoffgehalt fördert die Verdauungsgesundheit und hilft, das Gewicht effektiv zu managen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	10g
<b>Kohlenhydrate</b>	99g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Süßkartoffel, geschält und gewürfelt 396 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie 5 Minuten an, bis sie weich ist.
3. Rühre 1 Tasse gewürfelte Süßkartoffel, 2 Tassen Gemüsebrühe und 2 Tassen Grünkohl ein. Lass es 15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln zart sind.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,519 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Power-Bowl	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafte Kürbis-Linsen-Suppe	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Zucchini-Nudeln mit Knochenbrühe und Garnelen	<b>528 kcal</b>

**Protein: 125g   Kohlenhydrate: 136g   Fette: 54g**

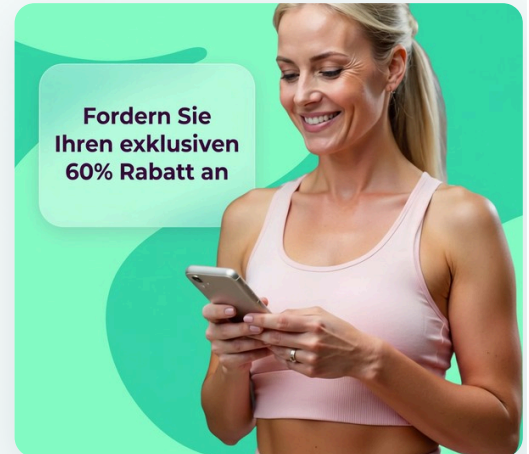
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Beeren-Power-Bowl

Diese Smoothie-Bowl ist reich an Antioxidantien und pflanzlichem Protein, was die Energielevels und den Hormonhaushalt unterstützt. Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren, während Mandelbutter gesunde Fette für die Hormonproduktion bereitstellt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	45g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Proteinpulver (pflanzlich)	42 g
Gemahlener Leinsamen	21 g
Mandelbutter	22.4 g

### Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gefrorene gemischte Beeren, 168 ml Mandelmilch, 42 g Proteinpulver, 21 g gemahlene Leinsamen und 22.4 g Mandelbutter in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, und füge bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit frischen Beeren, geschnittenen Mandeln und Chiasamen.

## 17. Herzhafte Kürbis-Linsen-Suppe

Diese wärmende Suppe kombiniert Kürbis und Linsen und bietet eine reichhaltige Quelle für Ballaststoffe und Proteine, die das Sättigungsgefühl und die Verdauungsgesundheit fördern. Der Kürbis ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die helfen können, Menopause-Symptome zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Kürbispüree aus der Dose 372 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Brate 1/2 Tasse gewürfelte Zwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen 3 Minuten lang an, bis sie weich sind.
3. Füge 1 Tasse Kürbispüree aus der Dose, 1/2 Tasse Linsen und 4 Tassen Gemüsebrühe hinzu. Lasse 15 Minuten köcheln, würze mit Kreuzkümmel und Salz und püriere, bis die Mischung glatt ist.

## 18. Zucchini-Nudeln mit Knochenbrühe und Garnelen

Dieses leichte und erfrischende Gericht kombiniert Zucchini-Nudeln mit Garnelen, die in Knochenbrühe gekocht werden, und bietet eine proteinreiche, kohlenhydratarme Abendessensoption. Das Gericht ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die die Hautgesundheit und Vitalität für Frauen über 40 unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	13g
<b>Fette</b>	26g



### Zutaten

Knochenbrühe	198 ml
Garnelen, geschält und entdarnt	396 ml
Zucchini, spiralisiert	1.7 mittelgroß
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate den gehackten Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge 396 ml geschälte Garnelen hinzu und koche, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
3. Füge 198 ml Knochenbrühe hinzu und rühre die spiralisierten Zucchini ein; koche 2-3 Minuten weiter, bis die Zucchini zart ist; würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,421 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Kurkuma-Smoothie	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zitronen-Gurken-Kichererbsensalat	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Pilz- und Linsen-Gemüseintopf	<b>528 kcal</b>

**Protein: 78g   Kohlenhydrate: 202g   Fette: 36g**

## 19. Beeren-Kurkuma-Smoothie

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert antioxidantereiche Beeren mit entzündungshemmendem Kurkuma für ein kraftvolles Frühstück. Schnell zubereitet und unglaublich lecker!

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	7g



### Zutaten

gefrorene gemischte Beeren	210 g
griechischer Joghurt	175 g
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Mandelmilch	336 ml
Honig	7 g

### Zubereitung

1. Gib die gefrorenen Beeren, den griechischen Joghurt, das Kurkuma-Pulver, die Mandelmilch und den Honig in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt und cremig ist.
3. Gieß den Smoothie in ein Glas und genieße ihn sofort.

## 20. Zitronen-Gurken-Kichererbsensalat

Dieser herz hafte Salat enthält Kichererbsen und Gurken und ist eine großartige Quelle für Protein und Ballaststoffe. Die Kombination aus Zitrone und Kräutern sorgt für erfrischenden Geschmack und unterstützt die Verdauung und Hydratation.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Konservierte Kichererbsen, abgetropft und gespült	372 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml abgetropfte Kichererbsen, 186 ml gewürfelte Gurke und 186 ml halbierte Kirschtomaten.
2. Füge 23.3 ml Olivenöl, 46.5 ml Zitronensaft und 46.5 ml gehackte Petersilie hinzu.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und vermenge gut.

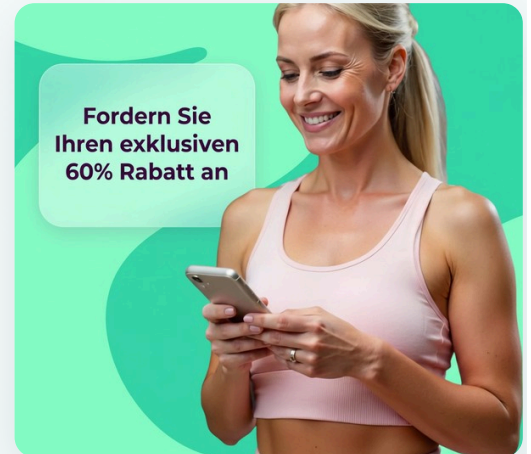
EXKLUSIVES ANGEBOT

## Starte Deinen Persönlichen Plan

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

**Jetzt Starten**

*\*Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



## 21. Pilz- und Linsen-Gemüse Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist reich an ballaststoffreichen Linsen und Pilzen, die die Verdauung unterstützen und die Gesundheit des Darms fördern. Er ist kalorienarm, aber nährstoffreich und besonders vorteilhaft für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Champignons	396 ml
Gekochte Linsen	198 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Karotten	99 g
Spinat	396 ml

### Zubereitung

1. Bringe in einem Topf 2 Tassen Gemüsebrühe zum Kochen.
2. Füge die gehackten Champignons und die gewürfelten Karotten hinzu. Lasse es 10 Minuten köcheln.
3. Rühre die gekochten Linsen und den Spinat ein. Lasse es weitere 5 Minuten kochen, bevor du es servierst.

## 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.