

# 7-Tage-Galveston-Diätplan: Entzündungshemmender Ernährungsplan für Frauen über 40 PDF

Bekämpfen Sie Entzündungen mit einem spezialisierten Ernährungsplan basierend auf der Galveston-Diät.

Dieser 7-Tage-Galveston-Diätplan bietet 21 entzündungshemmende Rezepte, die für Frauen über 40 zugeschnitten sind. Dieser Plan ist darauf ausgelegt, Entzündungen zu bekämpfen und gleichzeitig die allgemeine Gesundheit zu fördern, während er köstliche Mahlzeiten bietet. Ideal für Frauen, die sich am besten fühlen und ihr Wohlbefinden unterstützen möchten.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,398	37g	98g	110g
Tag 2	1,501	73g	99g	99g
Tag 3	1,502	64g	181g	62g
Tag 4	1,499	68g	226g	44g
Tag 5	1,281	83g	114g	55g
Tag 6	1,499	75g	145g	76g
Tag 7	1,499	67g	151g	77g
Ø	1,454	67g	145g	75g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Kurkuma-Kokos-Chia-Pudding

Pilz-Brokkoli-Pfanne

Beeren-Walnuss-Spinat-Salat

Beeren-Chia-Pudding zum Frühstück

Gemüse-Kokos-Curry mit Linsen

Karotten-Ingwer-Suppe

Blaubeer-Spinat-Salat mit Walnüssen

Beeren-Chia-Pudding

Kurkuma-Ingwer-gebackener Lachs mit Spinatsalat

Gerösteter Rote-Bete- und Fenchelsalat mit Joghurt-Dressing

Vollkorn-Beeren-Pfannkuchen

Einfache Garnelen-Spinat-Pasta

+ 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



**1,454 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**67g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

145g K / 75g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Kurkuma-Kokos-Chia-Pudding

---

2. Blaubeer-Spinat-Salat mit Walnüssen

---

3. Pilz-Brokkoli-Pfanne

---

## 02 Tag 2

4. Beeren-Chia-Pudding

---

5. Beeren-Walnuss-Spinat-Salat

---

6. Kurkuma-Ingwer-gebackener Lachs mit Spinatsalat

---

## 03 Tag 3

7. Beeren-Chia-Pudding zum Frühstück

---

8. Gerösteter Rote-Bete- und Fenchelsalat mit Joghurt-Dressing

---

9. Gemüse-Kokos-Curry mit Linsen

---

## 04 Tag 4

10. Vollkorn-Beeren-Pfannkuchen

---

11. Karotten-Ingwer-Suppe

---

12. Einfache Garnelen-Spinat-Pasta

---

## 05 Tag 5

13. Kurkuma-Chia-Pudding mit Beeren

---

14. Erbsen-Minz-Suppe

---

15. Herzhafter Puten-Gemüse-Wok

---

## 06 Tag 6

16. Maca & Beeren Übernacht-Haferflocken

---

17. Gurken-Avocado-Salat mit Zitronendressing

---

18. Italienisches Kräuter-Hühnchen und Quinoa-Auflauf

---

## 07 Tag 7

19. Paranuss- und Beeren-Smoothie-Bowl

---

20. Zucchini-Lauch-Suppe

---

21. Sardinen-Spinat-Quinoa Schüssel

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kurkuma-Kokos-Chia-Pudding	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Blaubeer-Spinat-Salat mit Walnüssen	<b>620 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Pilz-Brokkoli-Pfanne	<b>330 kcal</b>

**Protein: 37g Kohlenhydrate: 98g Fette: 110g**

## 1. Kurkuma-Kokos-Chia-Pudding

Reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist dieser Pudding eine hervorragende Wahl für die Herzgesundheit und zur Aufrechterhaltung der Energie über den Tag.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	39g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Chiasamen	84 ml
Kokosmilch	336 ml
Kurkuma-Pulver	3.5 g
Ahornsirup	21 ml

---

Vanilleextrakt

3.5 ml

---

## Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 84 ml Chiasamen, 336 ml Kokosmilch, 3.5 g Kurkuma-Pulver, 21 ml Ahornsirup und 3.5 ml Vanilleextrakt.
2. Rühre gut um und bewahre mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank auf, bis die Konsistenz puddingartig ist. Kühl servieren.

## 2. Blaubeer-Spinat-Salat mit Walnüssen

Dieser erfrischende Salat kombiniert Blaubeeren und Spinat und liefert eine kraftvolle Dosis Antioxidantien und Vitamine. Walnüsse fügen gesunde Fette hinzu, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	16g
<b>Kohlenhydrate</b>	39g
<b>Fette</b>	54g



### Zutaten

Frische Spinatblätter	124 g
Blaubeeren	116.3 g
Walnüsse, gehackt	46.5 g
Feta-Käse, zerbröseln (optional)	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 124 g frische Spinatblätter und 116.3 g Blaubeeren.
2. Füge 46.5 g gehackte Walnüsse und 46.5 g zerbröselten Feta-Käse hinzu, falls gewünscht.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Balsamico-Essig und vermenge gut.

### 3. Pilz-Brokkoli-Pfanne

Eine köstliche Pfanne, die Pilze und Brokkoli kombiniert, beide reich an Vitamin D und Calcium. Dieses Gericht ist schnell zuzubereiten und eine ausgezeichnete Wahl zur Erhaltung der Knochengesundheit und zur Unterstützung des Energieniveaus.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	1 Min.
<b>Kalorien</b>	330 kcal
<b>Protein</b>	10g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	25g



#### Zutaten

Brokkoliröschen	247.5 g
Pilze, geschnitten	165 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Sojasauce (reduzierter Natriumgehalt)	24.8 ml

#### Zubereitung

1. Erhitze 2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate 1 Minute an, bis sie duften.
3. Füge 247.5 g Brokkoliröschen und 165 g geschnittene Pilze hinzu; brate 5-7 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse zart ist.
4. Beträufle mit 24.8 ml Sojasauce, vermenge gut und serviere warm.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,501 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Chia-Pudding	<b>252 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Beeren-Walnuss-Spinat-Salat	<b>589 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Kurkuma-Ingwer-gebackener Lachs mit Spinatsalat	<b>660 kcal</b>

**Protein: 73g   Kohlenhydrate: 99g   Fette: 99g**

## 4. Beeren-Chia-Pudding

Dieses Parfait ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, was es zu einer hervorragenden Wahl für die Verdauung und die allgemeine Gesundheit macht. Chiasamen liefern Omega-3-Fettsäuren, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen, während frische Beeren nährstoffreich und kalorienarm sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	252 kcal
<b>Protein</b>	7g
<b>Kohlenhydrate</b>	35g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Chiasamen	42 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren)	168 ml
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel die Chiasamen mit der Mandelmilch und rühre gut um, um Klumpen zu vermeiden.
2. Lass die Mischung 10 Minuten stehen, damit die Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen.
3. Schichte die Chiamischung mit gemischten Beeren in ein Glas oder eine Schüssel und träufle bei Bedarf Honig darüber.

## 5. Beeren-Walnuss-Spinat-Salat

Dieser lebendige Salat ist vollgepackt mit Spinat, einer Antioxidantienquelle, und frischen Beeren, die die Gehirnfunktion und das Gedächtnis fördern. Walnüsse liefern essentielle Omega-3-Fettsäuren und machen ihn zu einer perfekten gehirnfördernden Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	589 kcal
<b>Protein</b>	16g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	43g



### Zutaten

Frischer Spinat	93 g
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	232.5 g
Gehackte Walnüsse	46.5 g
Feta-Käse (optional)	43.4 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

### Zubereitung

1. Kombiniere in einer großen Schüssel 60 g frischen Spinat, 150 g gemischte Beeren und 30 g gehackte Walnüsse.
2. Wenn gewünscht, zerbröckle 28 g Feta-Käse darüber.
3. Träufle 15 ml Olivenöl und 15 ml Balsamico-Essig darüber und mische gut.

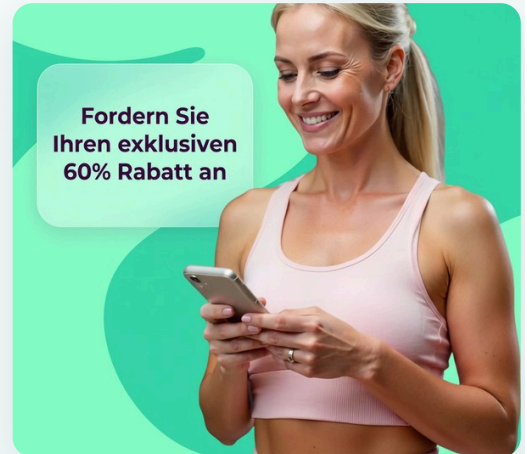
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 6. Kurkuma-Ingwer-gebackener Lachs mit Spinatsalat

Dieses Gericht kombiniert Lachs, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, mit Kurkuma und Ingwer, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Angereichert mit Vitaminen und Mineralien aus frischem Spinat unterstützt es die Gelenkgesundheit und reduziert Entzündungen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	46g



### Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Baby-Spinat	99 g
Zitronensaft	24.8 ml

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge in einer kleinen Schüssel Kurkuma, Ingwer, Olivenöl und eine Prise Salz. Reibe die Mischung auf das Lachsfilet.
3. Lege den Lachs auf ein Backblech und backe ihn 15 Minuten.
4. Vermenge in der Zwischenzeit den Spinat mit Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl.
5. Serviere den gebackenen Lachs über dem Spinatsalat.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,502 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren-Chia-Pudding zum Frühstück	<b>532 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Gerösteter Rote-Bete- und Fenchelsalat mit Joghurt-Dressing	<b>310 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gemüse-Kokos-Curry mit Linsen	<b>660 kcal</b>

**Protein: 64g   Kohlenhydrate: 181g   Fette: 62g**

## 7. Beeren-Chia-Pudding zum Frühstück

Diese nährstoffreiche Frühstücksschüssel mit Beeren und Chiasamen ist perfekt, um den Tag zu beginnen. Die Ballaststoffe und Antioxidantien helfen, Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und Entzündungen zu reduzieren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	532 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	45g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Chiasamen	42 g
Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	105 g
Walnüsse	42 g
Honig	21 g
Leinsamen	14 g

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 3 Esslöffel (30 g) Chiasamen mit 1 Tasse (240 ml) Mandelmilch und lasse die Mischung über Nacht im Kühlschrank quellen.
2. Garniere vor dem Servieren den Pudding mit 1/2 Tasse (75 g) gemischten Beeren, 1/4 Tasse (30 g) gehackten Walnüssen und streue ihn mit 1 Esslöffel (10 g) gemahlenem Leinsamen.
3. Beträufle ihn nach Belieben mit Honig.

## 8. Gerösteter Rote-Bete- und Fenchelsalat mit Joghurt-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien aus Rote Bete und Fenchel, die die Gesundheit des Darms unterstützen und Entzündungen reduzieren. Das Joghurt-Dressing verleiht eine cremige Textur und bietet Probiotika.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	310 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Rote Bete, geröstet und gewürfelt	372 ml
Fenchelknolle, dünn geschnitten	372 ml
Naturjoghurt	93 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Wickel die Rote Bete in Folie und röste sie 30-40 Minuten, bis sie zart sind.
3. Schäle und würfle sie.
4. Vermenge in einer Schüssel die geröstete Rote Bete und den geschnittenen Fenchel.
5. Mische in einer kleinen Schüssel 93 ml Naturjoghurt, 23.3 ml Zitronensaft und eine Prise Salz, um das Dressing zuzubereiten.
6. Träufle es über den Salat und garniere ihn mit 23.3 ml Olivenöl.

## 9. Gemüse-Kokos-Curry mit Linsen

Dieses lebendige Kokos-Curry enthält Linsen, Spinat, Tomaten und Paprika. Die Linsen bieten Protein und Ballaststoffe, die den Stoffwechsel unterstützen, während die Gewürze entzündungshemmende Vorteile bei Menopausen-Symptomen bieten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	3 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	89g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Rote Linsen	198 g
Spinat	247.5 g
Würfeln von Tomaten (aus der Dose)	396 g
Paprika (in Scheiben)	247.5 g
Kokosmilch	198 ml
Currypulver	16.5 g
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge die Paprika hinzu und dünste sie 3 Minuten lang.
2. Füge die Linsen, die gewürfelten Tomaten, die Kokosmilch und das Currypulver hinzu. Lass es köcheln.
3. Rühre den Spinat ein und koche 5-7 Minuten, bis die Linsen zart sind.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,499 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Vollkorn-Beeren-Pfannkuchen	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Karotten-Ingwer-Suppe	<b>279 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Einfache Garnelen-Spinat-Pasta	<b>660 kcal</b>

**Protein: 68g   Kohlenhydrate: 226g   Fette: 44g**

## 10. Vollkorn-Beeren-Pfannkuchen

Diese fluffigen Vollkornpfannkuchen sind eine köstliche Art, das Frühstück mit einem Hauch von Beeren zu genießen. Mit einem Schuss Olivenöl wird das Ganze zu einem besonderen Genuss.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	2
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Vollkornmehl	168 g
Backpulver	21 g
Milch	336 ml
Ei	1.4g
Gemischte Beeren	105 g
Olivenöl	42 ml

### Zubereitung

1. Vermische Vollkornmehl und Backpulver in einer Schüssel.
2. Verquirle Milch und Ei in einer anderen Schüssel und kombiniere dann mit den trockenen Zutaten.
3. Hebe die gemischten Beeren vorsichtig unter.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze, gieße den Teig für die Pfannkuchen ein und backe, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden, bevor du sie wendest.

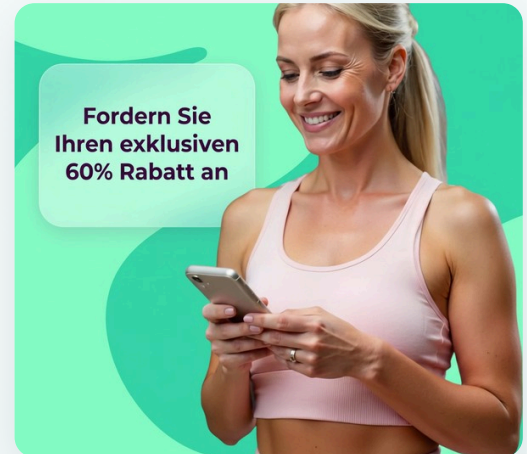
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Karotten-Ingwer-Suppe

Diese lebendige Suppe ist reich an Beta-Carotin aus Karotten, das die Augengesundheit und die Vitalität der Haut unterstützt. Ingwer verleiht einen würzigen Kick und bietet entzündungshemmende Vorteile, was sie zu einer beruhigenden Wahl bei Menopause-Symptomen macht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	279 kcal
<b>Protein</b>	5g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fette</b>	6g



### Zutaten

Karotten	310 g
Frischer Ingwer	23.3 g
Gemüsebrühe	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf; brate 23.3 g gehackten Ingwer 1 Minute an.
2. Füge 2 gehackte Karotten und 744 ml Gemüsebrühe hinzu; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Karotten zart sind; püriere und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

## 12. Einfache Garnelen-Spinat-Pasta

Dieses schnelle Pastagericht enthält Garnelen aus der Dose und gefrorenen Spinat und bietet eine nahrhafte Mahlzeit, die reich an Protein und Vitaminen ist. Es ist eine herzgesunde Option dank der Omega-3-Fettsäuren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Vollkornnudeln	561 g
Garnelen aus der Dose	462 g
Gefrorener Spinat	792 ml
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauchpulver	8.3 g
Zerstoßene rote Pfefferflocken (optional)	3.3 g

### Zubereitung

1. Koche 340 g Vollkornnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung; lass sie abtropfen.
2. Erhitze in einer Pfanne 49.5 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
3. Füge 280 g abgetropfte Garnelen, 480 ml aufgetauten Spinat hinzu und würze mit 5 g Knoblauchpulver und optional 2 g roten Pfefferflocken. Koche 5 Minuten, bis alles durchgewärmt ist, und vermenge es dann mit der Pasta.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,281 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kurkuma-Chia-Pudding mit Beeren	<b>280 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Erbsen-Minz-Suppe	<b>341 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafter Puten-Gemüse-Wok	<b>660 kcal</b>

**Protein: 83g   Kohlenhydrate: 114g   Fette: 55g**

### 13. Kurkuma-Chia-Pudding mit Beeren

Dieser nahrhafte Chia-Pudding ist mit Kurkuma angereichert und mit frischen Beeren garniert für ein befriedigendes Frühstück. Ideal zum Vorbereiten, um Ihnen morgens Zeit zu sparen.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	280 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	34g
<b>Fette</b>	13g



#### Zutaten

Chiasamen	56 g
Mandelmilch	336 ml
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Vanilleextrakt	7 ml
frische Beeren	105 g

#### Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel die Chiasamen, die Mandelmilch, das Kurkuma und den Vanilleextrakt.
2. Stelle die Mischung über Nacht in den Kühlschrank, damit sie eindickt.
3. Garnier den Pudding vor dem Servieren mit frischen Beeren.

## 14. Erbsen-Minz-Suppe

Diese erfrischende Suppe ist reich an Protein aus Erbsen, was den Muskelerhalt für Frauen über 40 unterstützt. Minze sorgt für einen kühlenden Effekt und kann bei der Verdauung helfen, was sie ideal für eine flüssige Diät macht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	341 kcal
<b>Protein</b>	16g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Gefrorene Erbsen	372 ml
Frische Minzblätter	93 ml
Gemüsebrühe	744 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge 372 ml aufgetaute Erbsen hinzu und brate sie 2-3 Minuten an.
2. Füge 744 ml Gemüsebrühe hinzu und bringe es zum Kochen, dann lasse es 10 Minuten köcheln. Rühre 93 ml frische Minzblätter ein.
3. Püriere, bis die Suppe glatt ist, und füge 23.3 ml Zitronensaft hinzu, bevor du sie servierst.

## 15. Herzhafter Puten-Gemüse-Wok

Ein schnelles und lebhaftes Wok-Gericht mit Putenhackfleisch und einer bunten Auswahl an Gemüse, das eine ausgewogene, proteinreiche Mahlzeit bietet. Das Gemüse liefert Antioxidantien und essentielle Vitamine, die für das allgemeine Wohlbefinden von Frauen über 40 notwendig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	59g
<b>Kohlenhydrate</b>	33g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Putenhackfleisch	280.5 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Zuckerschoten, Karotten)	396 ml
Sojasauce, natriumarm	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	
Ingwer, gehackt	8.3 g
Sesamkörner	8.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Putenhackfleisch hinzu und brate es, bis es braun ist.
2. Füge Knoblauch, Ingwer und gemischtes Gemüse hinzu und brate unter Rühren, bis das Gemüse zart-knackig ist, etwa 5-7 Minuten. Vermenge mit natriumarmer Sojasauce und garniere mit Sesamkörnern.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,499 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Maca & Beeren Übernacht-Haferflocken	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Gurken-Avocado-Salat mit Zitronendressing	<b>279 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Italienisches Kräuter-Hähnchen und Quinoa-Auflauf	<b>660 kcal</b>

**Protein: 75g   Kohlenhydrate: 145g   Fette: 76g**

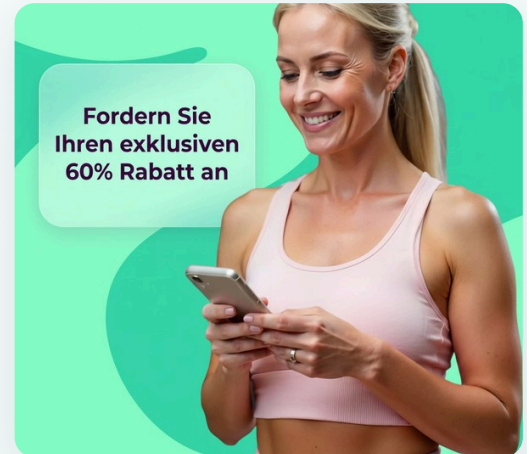
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Maca & Beeren Übernacht-Haferflocken

Diese Übernacht-Haferflocken enthalten Maca-Pulver und antioxidantienreiche Beeren für ein nahrhaftes Frühstück, das die Energie steigert und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Der Ballaststoffgehalt hilft bei der Verdauung und hält Sie satt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Haferflocken	168 ml
Mandelmilch	336 ml
Maca-Pulver	21 g
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	168 ml
Chiasamen	21 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas 168 ml Haferflocken, 336 ml Mandelmilch, 21 g Maca-Pulver und 21 g Chiasamen.
2. Rühre gut um und garniere mit 168 ml gemischten Beeren.
3. Decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf. Rühre am Morgen um und genieße!

## 17. Gurken-Avocado-Salat mit Zitronendressing

Erfrischen Sie Ihren Gaumen mit diesem leichten Salat, der reich an Hydratation und gesunden Fetten aus Avocado ist. Die Ballaststoffe aus der Gurke fördern die Verdauung und unterstützen ein gesundes Gewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	279 kcal
<b>Protein</b>	5g
<b>Kohlenhydrate</b>	16g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Gurke, in Scheiben	1.6 large
Avocado, gewürfelt	124 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die geschnittene Gurke und die gewürfelte Avocado.
2. Verquirlle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig, bevor du servierst.

## 18. Italienisches Kräuter-Hähnchen und Quinoa-Auflauf

Dieses Gericht aus einer Pfanne kombiniert mageres Hähnchen mit proteinreicher Quinoa und bietet eine herzhaft-proteinreiche Quelle, die für den Erhalt der Muskelmasse nach 40 wichtig ist. Die italienischen Kräuter verleihen Geschmack und unterstützen die Verdauung sowie die Reduzierung von Entzündungen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	53g
<b>Kohlenhydrate</b>	45g
<b>Fette</b>	36g



### Zutaten

Hähnchenbrust ohne Knochen, gewürfelt	247.5 g
Gekochte Quinoa	198 g
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g
Spinat	49.5 g
Italienische Gewürzmischung	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Parmesankäse, gerieben	49.5 g

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge in einer Auflaufform Hähnchen, Quinoa, Tomaten und Spinat.
3. Beträufle mit Olivenöl und streue die italienische Gewürzmischung darüber; vermische alles gut.
4. Backe 15 Minuten oder bis das Hühnchen durchgegart ist, dann bestreue vor dem Servieren mit Parmesan.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,499 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Paranuss- und Beeren-Smoothie-Bowl	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zucchini-Lauch-Suppe	<b>279 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Sardinen-Spinat-Quinoa Schüssel	<b>660 kcal</b>

**Protein: 67g   Kohlenhydrate: 151g   Fette: 77g**

## 19. Paranuss- und Beeren-Smoothie-Bowl

Diese nährstoffreiche Smoothie-Bowl enthält Paranüsse für Selen und gemischte Beeren für Antioxidantien. Sie liefert Energie und unterstützt die Schilddrüsenfunktion mit gesunden Fetten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Banane	1.4g
Paranüsse	84 g
Kokosmilch	168 ml
Chiasamen	21 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer gefrorene Beeren, Banane, Kokosmilch und Chiasamen. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit gehackten Paranüssen.

## 20. Zucchini-Lauch-Suppe

Diese leichte Suppe ist reich an Vitaminen aus Zucchini und Lauch, die die Hautgesundheit und Verdauung fördern. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt die Darmgesundheit und macht sie zu einer hervorragenden Wahl für eine flüssige Diät.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	279 kcal
<b>Protein</b>	6g
<b>Kohlenhydrate</b>	22g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Zucchini	310 g
Lauch	155 g
Gemüsebrühe	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Frische Kräuter (Petersilie oder Dill)	23.3 g

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate 310 g gehackte Zucchini sowie 155 g dünn geschnittenen Lauch etwa 5 Minuten an, bis sie weich sind.
2. Füge 744 ml Gemüsebrühe hinzu und bringe es zum Kochen, dann lasse es 15 Minuten köcheln.
3. Püriere, bis die Suppe glatt ist, und garniere mit frischen Kräutern.

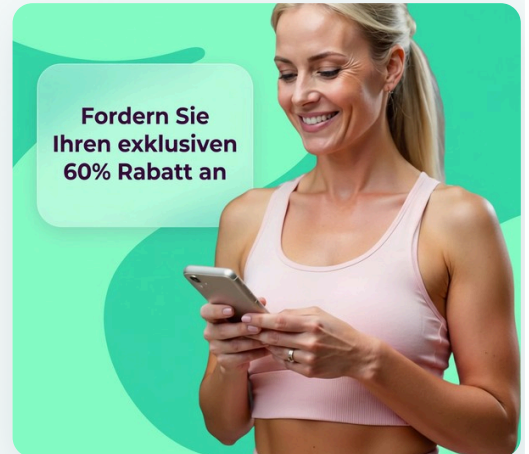
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Sardinen-Spinat-Quinoa Schüssel

Diese Schüssel kombiniert Sardinen und Spinat und liefert eine Fülle von Kalzium und Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit unterstützen und Entzündungen reduzieren. Quinoa sorgt für eine vollständige Proteinquelle für anhaltende Energie.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Frischer Spinat, gehackt	792 ml
Dosen-Sardinen in Olivenöl	198 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Zitronensaft	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und brate 3.3 gehackte Knoblauchzehen an, bis sie duften.
2. Füge 2 Tassen (480ml) gehackten Spinat hinzu und gare 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist.
3. Vermenge 240 ml gekochte Quinoa in einer Schüssel mit dem angebratenen Spinat, belege mit 198 g Sardinen und beträufle mit 15 ml Zitronensaft.

## 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.