

7-Tage Gesunder Gewichtszunahme-Diätplan PDF

Versorge deinen Körper mit einem gezielten Speiseplan für gesunde Gewichtszunahme.

Dieser 7-Tage Gesunder Gewichtszunahme-Diätplan enthält 21 nahrhafte Rezepte, die dir helfen, auf gesunde Weise zuzunehmen. Ideal für Frauen, die ihre Kalorienaufnahme erhöhen möchten, ohne auf die Ernährung zu verzichten. Entdecke, wie du köstliche Mahlzeiten genießen kannst, während du deine Gewichtziele erreichst!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,825	116g	191g	66g
Tag 2	1,825	106g	261g	47g
Tag 3	1,825	131g	192g	63g
Tag 4	1,840	123g	214g	62g
Tag 5	1,840	93g	272g	55g
Tag 6	1,840	119g	154g	87g
Tag 7	1,840	95g	225g	70g
Ø	1,834	112g	216g	64g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Himbeer-Mandel-Overnight-Oats

Gefüllte Süßkartoffel mit Pute und Gemüse

Bunte Gemüse-Brown-Rice-Schüssel

Tropische Protein-Genuss-Bowl

Linsen-Spinat-Eintopf

Würzige Quinoa-Bohnen-Bowl

Hähnchen-Avogolemono mit Kichererbsen

Beeren-Quinoa-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt

Risotto mit Pilzen und Erbsen

Erfrischender Thai-Hähnchen- und Mangosalat

Schokoladen-Mandel-Traum-Bowl

Regenbogen-Kohl-Salat mit gegrilltem Hähnchen

+ 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



1,834 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



112g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

216g K / 64g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Himbeer-Mandel-Overnight-Oats

2. Hähnchen-Avgolemono mit Kichererbsen

3. Gefüllte Süßkartoffel mit Pute und Gemüse

02 Tag 2

4. Beeren-Quinoa-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt

5. Bunte Gemüse-Brown-Rice-Schüssel

6. Risotto mit Pilzen und Erbsen

03 Tag 3

7. Tropische Protein-Genuss-Bowl

8. Erfrischender Thai-Hähnchen- und Mangosalat

9. Linsen-Spinat-Eintopf

04 Tag 4

10. Schokoladen-Mandel-Traum-Bowl

11. Würzige Quinoa-Bohnen-Bowl

12. Regenbogen-Kohl-Salat mit gegrilltem Hähnchen

05 Tag 5

13. Heidelbeer-Mandel Power Bowl

14. Cremiges Pilz- und Gerstenrisotto

15. Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Spinat

06 Tag 6

16. Nahrhaftes Gemüse-Omelett mit Avocado-Toast

17. Geräucherter Hering mit Quinoa-Bowl

18. Kichererbsen-Spinat-Curry

07 Tag 7

19. Nussige Beeren-Joghurt-Schüssel

20. Gerösteter Gemüsesalat mit Quinoa und Zitronen-Tahini-Dressing

21. Kräuter-Quinoa mit gerösteter Aubergine und Kichererbsen

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,825 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Himbeer-Mandel-Overnight-Oats	560 kcal
MITTAGESSEN	Hähnchen-Avgolemono mit Kichererbsen	605 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Süßkartoffel mit Pute und Gemüse	660 kcal

Protein: 116g Kohlenhydrate: 191g Fette: 66g

1. Himbeer-Mandel-Overnight-Oats

Diese Overnight Oats kombinieren Himbeeren und Mandeln für ein ballaststoffreiches Frühstück, das die Verdauungsgesundheit unterstützt und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Die Antioxidantien aus Himbeeren fördern eine gesunde Haut.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	63g
Fette	28g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Himbeeren	105 g

Mandelbutter	42 g
Chiasamen	21 g
Ahornsirup (optional)	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas 56 g Haferflocken, 336 ml Mandelmilch, 105 g Himbeeren, 42 g Mandelbutter und 21 g Chiasamen.
2. Rühre gut um und lasse es über Nacht im Kühlschrank stehen.
3. Füge am Morgen 7 g Ahornsirup hinzu, falls gewünscht, und genieße.

2. Hühnchen-Avgolemono mit Kichererbsen

Diese traditionelle griechische Suppe ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Sie bietet eine wohltuende und nahrhafte Mahlzeit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	13 Min.
Kalorien	605 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	54g
Fette	23g



Zutaten

Hähnchenbrust, gewürfelt	232.5 g
Kichererbsen, abgetropft und gespült	651 g
Hühnerbrühe	1488 ml
Ei, geschlagen	1.6g
Zitronensaft	93 ml
Oregano, getrocknet	7.8 g
Salz	

Zubereitung

1. Bringe 1488 ml Hühnerbrühe in einem Topf zum Köcheln.
2. Füge 232.5 g gewürfeltes Hähnchen hinzu und gare es etwa 10 Minuten.
3. Rühre 651 g abgetropfte Kichererbsen ein und lasse es weitere 5 Minuten köcheln.
4. Verquirle in einer Schüssel 1 geschlagenes Ei und 93 ml Zitronensaft.
5. Gib langsam eine Kelle heiße Brühe zur Eimischung, um sie zu temperieren.
6. Gieße die Ei-Zitronen-Mischung zurück in den Topf und rühre vorsichtig um, bis sie leicht eindickt.
7. Füge Oregano hinzu und würze nach Geschmack mit Salz. Serviere es warm.

3. Gefüllte Süßkartoffel mit Pute und Gemüse

Dieses herzliche Gericht kombiniert Süßkartoffeln mit magerem Putenfleisch und nährstoffreichem Gemüse für eine ballaststoff- und proteinreiche Mahlzeit. Die Süßkartoffel liefert komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie und unterstützt den Stoffwechsel.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	74g
Fette	15g



Zutaten

Süßkartoffel, mittelgroß	1.7g
Gemahlene Putenfleisch	186.5 g
Grünkohl oder Spinat, gehackt	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche 1 mittelgroße Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe sie 25-30 Minuten, bis sie weich ist.
3. Erhitze 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und füge 113 g gemahlenes Putenfleisch hinzu; bräune es, etwa 6-8 Minuten.
4. Füge 49.5 g gehackten Grünkohl oder Spinat zur Pute hinzu und koche weitere 2-3 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
5. Schneide die gebackene Süßkartoffel auf und fülle sie mit der Puten- und Gemüsemischung. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,825 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Quinoa-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt	560 kcal
MITTAGESSEN	Bunte Gemüse-Brown-Rice-Schüssel	605 kcal
ABENDESSEN	Risotto mit Pilzen und Erbsen	660 kcal

Protein: 106g Kohlenhydrate: 261g Fette: 47g

4. Beeren-Quinoa-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt

Diese fluffigen Pfannkuchen sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und bieten ein sättigendes Frühstück, das die Energielevels unterstützt und Sie bis zum Mittagessen zufrieden hält. Perfekt für einen gesunden Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	14g



Zutaten

Gekochte Quinoa	168 ml
Vollkornmehl	42 g
Backpulver	7 g
Ei	1.4 large
Gemischte Beeren	168 ml
Griechischer Joghurt	84 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 168 ml gekochte Quinoa, 42 g Vollkornmehl, 7 g Backpulver und 1 geschlagenes Ei, bis alles gut kombiniert ist.
2. Hebe 168 ml gemischte Beeren vorsichtig unter.
3. Backe in einer erhitzten beschichteten Pfanne 2-3 Minuten pro Seite goldbraun. Serviere mit 84 ml griechischem Joghurt.

5. Bunte Gemüse-Brown-Rice-Schüssel

Diese Schüssel kombiniert sautierten Grünkohl, Karotten, Paprika und Vollkornreis für eine sättigende Mahlzeit. Sie unterstützt die Energielevels und das hormonelle Gleichgewicht durch ihren hohen Ballaststoff- und Proteingehalt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	605 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	84g
Fette	16g



Zutaten

Vollkornreis	372 g
Grünkohl	232.5 g
Karotte	116.3 g
Paprika	232.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Sesamsamen	23.3 g

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Grünkohl, Karotten und Paprika hinzu und brate sie etwa 5-7 Minuten an.
2. Schichte den gekochten Vollkornreis in einer Schüssel und belege ihn mit dem sautierten Gemüse.
3. Bestreue vor dem Servieren mit Sesamsamen.

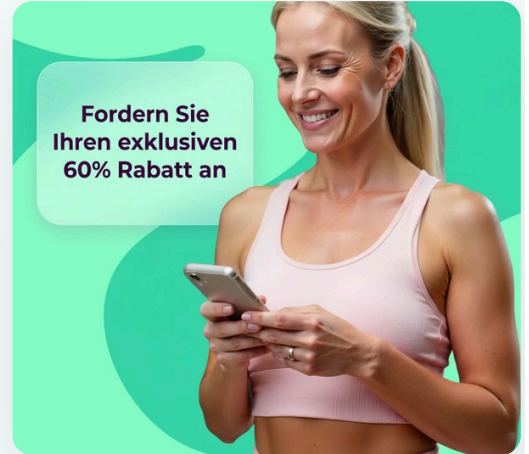
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Risotto mit Pilzen und Erbsen

Dieses cremige Risotto wird mit Quinoa zubereitet und bietet eine proteinreiche Mahlzeit, während Pilze essentielle Nährstoffe zur Unterstützung der Knochendichte liefern. Erbsen fügen Ballaststoffe und eine süße Note hinzu, was dieses Gericht zu einer sättigenden Option für das Abendessen macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	107g
Fette	17g



Zutaten

Quinoa	148.5 g
Pilze, in Scheiben	148.5 g
Gefrorene Erbsen	123.8 g
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zwiebel, gewürfelt	123.8 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie glasig sind.
2. Füge die geschnittenen Pilze hinzu und gare etwa 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre Quinoa und Gemüsebrühe ein und bringe zum Köcheln. Koche etwa 15 Minuten, bis die Quinoa fluffig ist.
4. Unterhebe gefrorene Erbsen und gare weitere 2 Minuten, bis sie durchgewärmt sind.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,825 Kalorien

FRÜHSTÜCK Tropische Protein-Genuss-Bowl **560 kcal**

MITTAGESSEN Erfrischender Thai-Hühnchen- und Mangosalat **605 kcal**

ABENDESSEN Linsen-Spinat-Eintopf **660 kcal**

Protein: 131g Kohlenhydrate: 192g Fette: 63g

7. Tropische Protein-Genuss-Bowl

Diese lebendige Bowl kombiniert tropische Früchte mit proteinreichem Joghurt und Nüssen, die die Energielevels unterstützen und Vitamine für die Knochengesundheit bieten. Die Kokosnuss sorgt für einen köstlichen Geschmack und gesunde Fette.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Gefrorene Mangostücke	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Kokosmilch	168 ml
Hanfsamen	42 g
Gehobelte Mandeln	42 g
Getrocknete Kokosnuss	21 g

Zubereitung

1. Mische 336 ml gefrorene Mangostücke, 168 ml griechischen Joghurt und 168 ml Kokosmilch in einem Mixer. Mixe alles, bis es glatt ist.
2. Gieß die Smoothie-Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 42 g gehobelten Mandeln, 42 g Hanfsamen und 21 g getrockneter Kokosnuss.

8. Erfrischender Thai-Hühnchen- und Mangosalat

Dieser Salat ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, ideal für eine ausgewogene Ernährung. Die Limetten-Vinaigrette sorgt für eine erfrischende Note und unterstützt die Hydratation.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	605 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	53g
Fette	25g



Zutaten

gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben	170.5 g
Mango, gewürfelt	186 ml
gemischte Blattsalate (Spinat, Romanasalat)	744 ml
Karotte, gerieben	93 ml
rote Paprika, in Scheiben	186 ml
Limettensaft	23.3 ml
Fischsauce	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
gehackter Koriander	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gemischten Blattsalate, die gewürfelte Mango, die Karotte und die Paprika.
2. Garnier den Salat mit den in Scheiben geschnittenen gegrillten Hähnchenbruststücken.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Limettensaft, Fischsauce und Olivenöl und träufle über den Salat.

9. Linsen-Spinat-Eintopf

Dieser herz hafte Eintopf ist reich an Proteinen aus Linsen und eisenhaltigem Spinat, was ihn ideal für die Aufrechterhaltung des Energieniveaus während der Menopause macht. Die Gewürze sorgen für Wärme und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die die Verdauung unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	83g
Fette	17g



Zutaten

Gekochte Linsen	396 g
Spinat, gehackt	49.5 g
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zwiebel, gehackt	115.5 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Kreuzkümmel	3.3 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate die gehackte Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie weich sind.
2. Füge gekochte Linsen, Spinat, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel hinzu und bringe es zum Köcheln.
3. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und koche 15-20 Minuten, bis alles gut durchgewärmt ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,840 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Schokoladen-Mandel-Traum-Bowl	560 kcal
MITTAGESSEN	Würzige Quinoa-Bohnen-Bowl	620 kcal
ABENDESSEN	Regenbogen-Kohl-Salat mit gegrilltem Hähnchen	660 kcal

Protein: 123g Kohlenhydrate: 214g Fette: 62g

10. Schokoladen-Mandel-Traum-Bowl

Eine köstlich verwöhnende Bowl, die Schokoladenverlangen stillt und gleichzeitig einen Protein-Kick liefert. Kakaopulver ist reich an Antioxidantien, während Mandelmilch und Nüsse die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Banane (gefroren)	1.4 medium
Kakaopulver	21 g
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Proteinpulver (Schokoladengeschmack)	42 g
Gehackte Mandeln	42 g

Zubereitung

1. Mix 1 gefrorene Banane, 21 g Kakaopulver, 168 ml Mandelmilch und 42 g Proteinpulver, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g gehackten Mandeln und einem Schuss Mandelbutter.

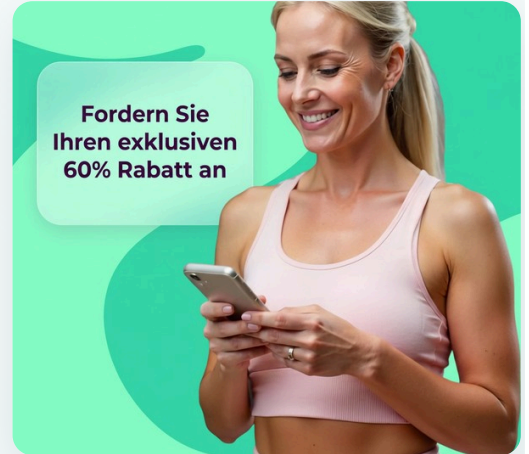
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Würzige Quinoa-Bohnen-Bowl

Diese herzhafte Bowl kombiniert proteinreiche Quinoa und schwarze Bohnen und bietet eine vollständige Proteinquelle sowie Ballaststoffe zur Unterstützung eines gesunden Verdauungssystems. Die verwendeten Gewürze fördern zudem den Stoffwechsel und bieten entzündungshemmende Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	93g
Fette	16g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose	186 ml
Rote Paprika	0.8g
Kreuzkümmelpulver	6.2 g
Chilipulver	3.1 g
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

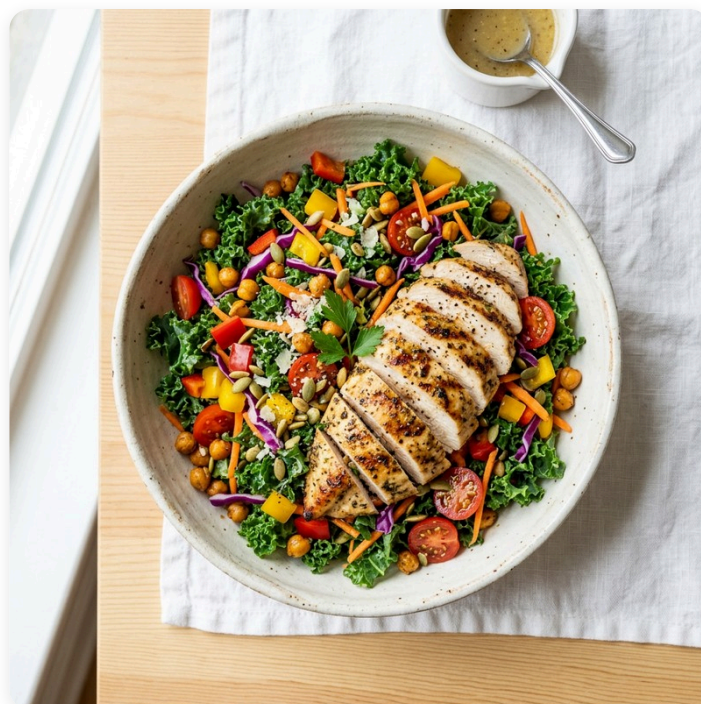
1. Erhitze in einer Pfanne 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze, füge gehackte Paprika hinzu und brate sie 5 Minuten an.
2. Füge 186 ml schwarze Bohnen, 372 ml Quinoa, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzu; rühre gut um und erhitze.
3. Serviere warm.

12. Regenbogen-Kohl-Salat mit gegrilltem Hühnchen

Dieser bunte Kohlsalat enthält gegrilltes Hühnchen und lebendige Gemüse, die eine reiche Quelle an Protein und Antioxidantien bieten, die die Herz- und Knochengesundheit unterstützen. Die Kombination aus gesunden Fetten und Ballaststoffen hilft, die Energielevels stabil zu halten und fördert das hormonelle Gleichgewicht, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Kohl, gehackt	792 ml
Gegrillte Hühnchenbrust, in Scheiben geschnitten	396 ml
Paprika, gewürfelt	0.8g
Karotten, gerieben	0.8g
Olivenöl	24.8 ml
Balsamico-Essig	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gehackten Kohl, geschnittenes gegrilltes Hühnchen, gewürfelte Paprika und geriebene Karotten.
2. Beträufle mit Olivenöl und Balsamico-Essig und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge gut und serviere.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,840 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Heidelbeer-Mandel Power Bowl	560 kcal
MITTAGESSEN	Cremiges Pilz- und Gerstenrisotto	620 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Spinat	660 kcal

Protein: 93g Kohlenhydrate: 272g Fette: 55g

13. Heidelbeer-Mandel Power Bowl

Diese Schüssel ist reich an Antioxidantien durch Heidelbeeren und gesunden Fetten aus Mandeln, was die Herzgesundheit unterstützt. Die Zugabe von griechischem Joghurt erhöht den Proteingehalt und hilft, die Muskelmasse zu erhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	56g
Fette	22g



Zutaten

Gefrorene Heidelbeeren	336 ml
Griechischer Joghurt (natur, ungesüßt)	336 ml
Mandelbutter	42 g
Chiasamen	21 g
Honig oder Ahornsirup	21 ml
Mandeln (in Scheiben)	42 g
Frische Heidelbeeren	84 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml gefrorene Heidelbeeren, 336 ml griechischen Joghurt, 42 g Mandelbutter, 21 g Chiasamen und 21 ml Honig. Püriere alles gut, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 42 g geschnittenen Mandeln und 84 ml frischen Heidelbeeren.
3. Genieße sofort für den besten Geschmack und die beste Textur.

14. Cremiges Pilz- und Gerstenrisotto

Dieses Risotto ist reich an Ballaststoffen aus Gerste und bietet eine herzhafte Mahlzeit, die die Verdauungsgesundheit unterstützt, was besonders vorteilhaft für Frauen über 40 ist. Die Pilze liefern Vitamin D und Antioxidantien, die zur Knochengesundheit beitragen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	109g
Fette	16g



Zutaten

Perlgraupen	155 g
Champignons, in Scheiben	232.5 g
Gemüsebrühe	1116 ml
Zwiebel, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate die Zwiebel glasig an.
2. Füge die Champignons hinzu und koche, bis sie weich sind, dann rühre die Perlgraupen ein.
3. Füge nach und nach die Gemüsebrühe hinzu, jeweils eine Tasse, und rühre häufig um, bis die Gerste gar ist (ca. 20-25 Minuten).
4. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

15. Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Spinat

Diese gefüllten Süßkartoffeln sind reich an Ballaststoffen und Vitamin A, was die Verdauungsgesundheit fördert und die Hautgesundheit unterstützt. Schwarze Bohnen liefern Protein für die Muskelpflege, was für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	107g
Fette	17g



Zutaten

Süßkartoffel	1.7 large
Schwarze Bohnen, aus der Dose und abgetropft	198 ml
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Backe 1 große Süßkartoffel 30-40 Minuten lang, bis sie zart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel 120 ml abgetropfte schwarze Bohnen und 240 ml gehackten Spinat mit Salz und Pfeffer.
3. Sobald die Süßkartoffel abgekühlt ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Mischung.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,840 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nahrhaftes Gemüse-Omelett mit Avocado-Toast	560 kcal
MITTAGESSEN	Geräucherter Hering mit Quinoa-Bowl	620 kcal
ABENDESSEN	Kichererbsen-Spinat-Curry	660 kcal

Protein: 119g Kohlenhydrate: 154g Fette: 87g

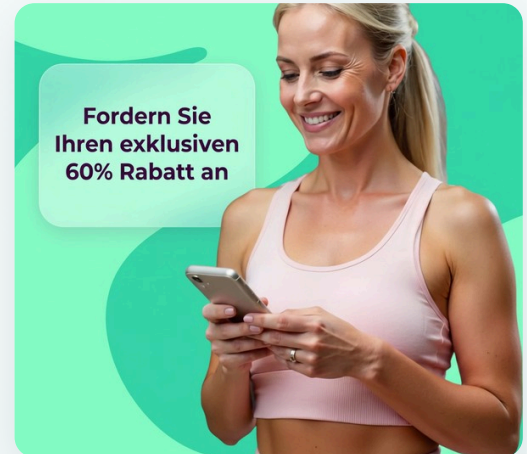
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Nahrhaftes Gemüse-Omelett mit Avocado-Toast

Dieses herzhaftes Frühstück unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen bietet es langanhaltende Energie und fördert die Herzgesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	42g
Fette	31g



Zutaten

Eier	4.2 large
Spinat (frisch)	42 g
Champignons (in Scheiben)	49 g
Tomaten (gewürfelt)	105 g
Vollkornbrot	42 g
Avocado (mittelgroß)	98 g
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge Spinat, Champignons und Tomaten hinzu und koche sie 3-4 Minuten, bis sie weich sind.
2. Verquirle die Eier in einer Schüssel und würze sie mit Salz und Pfeffer. Gieße die Eier in die Pfanne über das Gemüse und koche, bis die Ränder fest sind, dann falte das Omelett vorsichtig in der Mitte und koche weitere 2-3 Minuten, bis es vollständig gar ist.
3. Toast das Vollkornbrot während das Omelett kocht. Zerdrücke nach dem Toasten die Avocado darauf und würze sie mit Salz und Pfeffer.
4. Serviere das Omelett zusammen mit dem Avocado-Toast für ein ausgewogenes und nahrhaftes Frühstück.

17. Geräucherter Hering mit Quinoa-Bowl

Geräucherter Hering ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die für die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 entscheidend sind. Zusammen mit Quinoa bietet dieses Gericht eine vollständige Proteinquelle für anhaltende Energie und Unterstützung der Muskulatur.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	62g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Geräucherter Heringfilet	175.2 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frische Petersilie, gehackt	23.3 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, gewürfelte Gurke, Kirschtomaten, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie.
2. Zerpflücke den geräucherten Hering und mische vorsichtig unter die Quinoa-Bowl.
3. Serviere sofort.

18. Kichererbsen-Spinat-Curry

Dieses köstliche Curry ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Kichererbsen, was hilft, die Energielevels aufrechtzuerhalten und die Verdauungsgesundheit zu unterstützen. Die verwendeten Gewürze können auch helfen, Entzündungen zu bekämpfen und Linderung bei Menopausensymptomen zu bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	396 ml
Spinat	792 ml
Kokosmilch	198 ml
Currypulver	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze; füge Kichererbsen und Currypulver hinzu und rühre 2 Minuten.
2. Füge 198 ml Kokosmilch hinzu und gib Spinat dazu; lasse 10 Minuten köcheln, bis der Spinat verwekelt ist.
3. Serviere warm.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,840 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nussige Beeren-Joghurt-Schüssel	560 kcal
MITTAGESSEN	Gerösteter Gemüsesalat mit Quinoa und Zitronen-Tahini-Dressing	620 kcal
ABENDESSEN	Kräuter-Quinoa mit gerösteter Aubergine und Kichererbsen	660 kcal

Protein: 95g Kohlenhydrate: 225g Fette: 70g

19. Nussige Beeren-Joghurt-Schüssel

Diese nährstoffreiche Frühstücksschüssel unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit. Sie ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten, die für anhaltende Energie sorgen und die Herzgesundheit fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	56g
Fette	17g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
Proteinpulver (pflanzlich oder Molke)	42 g
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	210 g
Haferflocken	42 g
Mandelbutter	22.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den griechischen Joghurt und das Proteinpulver gut.
2. Füge die Haferflocken und die gemischten Beeren zur Joghurtmischung hinzu und rühre vorsichtig um.
3. Träufle Mandelbutter darüber und genieße dein nahrhaftes Frühstück!

20. Gerösteter Gemüsesalat mit Quinoa und Zitronen-Tahini-Dressing

Dieser herzhafte Salat kombiniert nährstoffreiches geröstetes Gemüse mit Quinoa als vollständige Proteinquelle, ideal für den Muskelerhalt. Das Zitronen-Tahini-Dressing fügt gesunde Fette hinzu, die die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen verbessern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	70g
Fette	28g



Zutaten

Gemüsemischung (Paprika, Karotten, Zucchini)	744 ml
Quinoa, gekocht	186 ml
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor. Mische die gehackte Gemüsemischung mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste sie 25 Minuten lang.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel 46.5 g Tahini und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Vermenge in einer großen Schüssel das geröstete Gemüse mit 186 ml gekochter Quinoa. Träufle das Tahini-Dressing vor dem Servieren darüber.

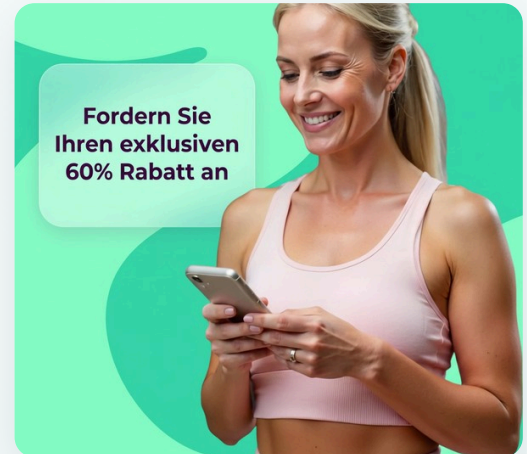
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kräuter-Quinoa mit gerösteter Aubergine und Kichererbsen

Dieses lebendige Gericht ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Quinoa und Kichererbsen, was hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Gewichtsverlust zu fördern. Geröstete Aubergine fügt Ballaststoffe und Antioxidantien hinzu, die die Verdauung und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa	148.5 g
Kichererbsen aus der Dose	198 ml
Aubergine, gewürfelt	396 ml
Olivenöl	49.5 ml
Getrocknete Kräuter (Thymian, Oregano)	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Mische die gewürfelte Aubergine und die Kichererbsen mit Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste sie 20-25 Minuten lang, bis sie goldbraun und zart sind.
4. Koche währenddessen die Quinoa nach den Anweisungen auf der Verpackung und lockere sie mit einer Gabel auf.
5. Serviere die geröstete Aubergine und Kichererbsen über der Quinoa.

RH Reverse Health

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/ernahrung — 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.