

7-Tage-Gewichtsverlust-Diätplan für Frauen PDF

Starten Sie Ihre Gewichtsverlustreise mit einem strukturierten Ernährungsplan.

Der 7-Tage-Gewichtsverlust-Diätplan umfasst 21 köstliche Rezepte, die auf Frauen zugeschnitten sind, die Pfunde verlieren möchten. Dieser strukturierte Ansatz fördert nicht nur den Gewichtsverlust, sondern unterstützt auch gesunde Gewohnheiten. Perfekt für Frauen, die bereit sind, eine Veränderung vorzunehmen und sich am besten zu fühlen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,779	132g	132g	89g
Tag 2	1,793	94g	230g	66g
Tag 3	1,793	110g	213g	75g
Tag 4	1,793	121g	165g	85g
Tag 5	1,793	132g	129g	77g
Tag 6	1,817	114g	195g	71g
Tag 7	1,329	113g	92g	81g
Ø	1,728	117g	165g	78g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Beeren-Nuss Smoothie Bowl

Gebratener Hering mit Wurzelgemüsepuree

Gerösteter Rote-Bete- und Ziegenkäse-Salat

Pancakes aus Mandelmehl mit Zitronenschale

Würziger Kichererbsen- und Süßkartoffeleintopf

Proteinreiche Quinoa-Tofu-Pfanne

Sardinen & Grünkohl Power-Salat

Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandelbutter und Beeren

Cremige Pasta mit weißen Bohnen und Spinat

Curry-Gewürz-Linsen- und Grünkohl-Salat

Reishi-Pilz-Haferbrei mit Mandelbutter

Tom Kha Gai mit Pilzen und Tofu

+ 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



1,728 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



117g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

165g K / 78g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Beeren-Nuss Smoothie Bowl

2. Sardinen & Grünkohl Power-Salat

3. Gebratener Hering mit Wurzelgemüsepuree

02 Tag 2

4. Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandelbutter und Beeren

5. Gerösteter Rote-Bete- und Ziegenkäse-Salat

6. Cremige Pasta mit weißen Bohnen und Spinat

03 Tag 3

7. Pancakes aus Mandelmehl mit Zitronenschale

8. Curry-Gewürz-Linsen- und Grünkohl-Salat

9. Würziger Kichererbsen- und Süßkartoffeleintopf

04 Tag 4

10. Reishi-Pilz-Haferbrei mit Mandelbutter

11. Proteinreiche Quinoa-Tofu-Pfanne

12. Tom Kha Gai mit Pilzen und Tofu

05 Tag 5

13. Schokoladen-Minz-Protein-Bowl

14. Herzhafter Quinoa-Salat mit Lachs und Gemüse

15. Jamaikanisches Jerk-Hähnchen mit Gemüse

06 Tag 6

16. Beeren-Mandel-Genuss-Bowl

17. Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat

18. Würzige Schwarze Bohnen & Süßkartoffel Tacos

07 Tag 7

19. Zitrus-Beeren-Cooler

20. Scharfer Kichererbsen-Avocado-Salat

21. Zucchini-Nudeln mit Ingwer-Kurkuma-Hühnchen

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,779 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Nuss Smoothie Bowl	546 kcal
MITTAGESSEN	Sardinen & Grünkohl Power-Salat	589 kcal
ABENDESSEN	Gebratener Hering mit Wurzelgemüsepuree	644 kcal

Protein: 132g Kohlenhydrate: 132g Fette: 89g

1. Beeren-Nuss Smoothie Bowl

Diese lebendige Schüssel bietet eine Mischung aus Beeren und Nussbutter für einen erfrischenden und dennoch sättigenden Smoothie. Das hohe Protein aus Joghurt und Nüssen hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Energielevel aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	546 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	50g
Fette	21g



Zutaten

Gemischte gefrorene Beeren	336 ml
Griechischer Joghurt (natur)	336 ml
Erdnussbutter oder Mandelbutter	42 g

Chiasamen	21 g
In Scheiben geschnittene Erdbeeren	42 g
Gehackte Walnüsse	42 g
Kokosflocken	21 g

Zubereitung

1. Püriere 336 ml gemischte gefrorene Beeren, 336 ml griechischen Joghurt, 42 g Erdnussbutter und 21 g Chiasamen in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g geschnittenen Erdbeeren, 42 g gehackten Walnüssen und 21 g Kokosflocken.
3. Serviere sofort, um die frischen Aromen zu genießen.

2. Sardinen & Grünkohl Power-Salat

Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren aus Sardinen und kalziumreichem Grünkohl unterstützt dieser Salat die Knochendichte und die allgemeine Gesundheit. Grünkohl ist auch eine hervorragende Quelle für Vitamin K, das für starke Knochen wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	16g
Fette	43g



Zutaten

Eingelegte Sardinen in Olivenöl	131.8 g
Grünkohl, gehackt	744 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kürbiskerne	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 480 ml gehackten Grünkohl, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 85 g abgetropfte Sardinen.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 15 ml Olivenöl und 15 ml Zitronensaft; gieße über den Salat.
3. Garnier mit 30 ml Kürbiskernen, vermenge vorsichtig und serviere.

3. Gebratener Hering mit Wurzelgemüsepuree

Gebratener Hering ist eine reiche Quelle von Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht für Frauen über 40 unterstützen. Die Kombination mit einem Püree aus Wurzelgemüse fügt Ballaststoffe und Nährstoffe hinzu, was dieses Gericht zu einer ausgewogenen Mahlzeit macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Heringfilet	186.5 g
Kartoffeln, geschält und gewürfelt	123.8 g
Karotten, geschält und gewürfelt	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege das Heringfilet auf ein mit Backpapier belegtes Blech, würze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und backe 20 Minuten.
3. Koche in der Zwischenzeit die Kartoffeln und Karotten in gesalzenem Wasser, bis sie zart sind (ca. 15 Minuten).
4. Gieße ab und püriere das Gemüse mit Olivenöl und würze nach Geschmack.
5. Serviere den gebratenen Hering mit dem Wurzelgemüsepuree.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,793 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandelbutter und Beeren	560 kcal
MITTAGESSEN	Gerösteter Rote-Bete- und Ziegenkäse-Salat	589 kcal
ABENDESSEN	Cremige Pasta mit weißen Bohnen und Spinat	644 kcal

Protein: 94g Kohlenhydrate: 230g Fette: 66g

4. Quinoa-Frühstücksschüssel mit Mandelbutter und Beeren

Diese herzhafte Frühstücksschüssel ist reich an Protein aus Quinoa und bietet langanhaltende Energie für den Tag. Die Beeren liefern Antioxidantien, die Entzündungen, die häufig in der Menopause auftreten, bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	77g
Fette	21g



Zutaten

Gekochte Quinoa	168 g
Mandelbutter	42 g
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	105 g
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge 168 g gekochte Quinoa mit 168 ml Mandelmilch gut in einer Schüssel.
2. Toppe mit 42 g Mandelbutter, 105 g gemischten Beeren und 21 g Chiasamen.
3. Vermische vor dem Essen gut, um die cremigen, nahrhaften Aromen zu genießen.

5. Gerösteter Rote-Bete- und Ziegenkäse-Salat

Dieser lebendige Salat kombiniert geröstete Rote Bete und Ziegenkäse für einen reichhaltigen Geschmack sowie eine ausgewogene Kombination aus Protein und gesunden Fetten, die für die Hormonregulation vorteilhaft sind. Die Rote Bete bietet Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	13 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	62g
Fette	28g



Zutaten

Rote Bete, geröstet und gewürfelt	372 ml
Gemischte Blattsalate	744 ml
Ziegenkäse, zerbröselt	93 ml
Walnüsse, gehackt	46.5 ml
Olivenöl	46.5 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Röste die Rote Bete etwa 30 Minuten, bis sie zart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel gemischte Blattsalate, geröstete Rote Bete und zerbröselten Ziegenkäse.
3. Garnier mit gehackten Walnüssen.
4. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer und träufle über den Salat.

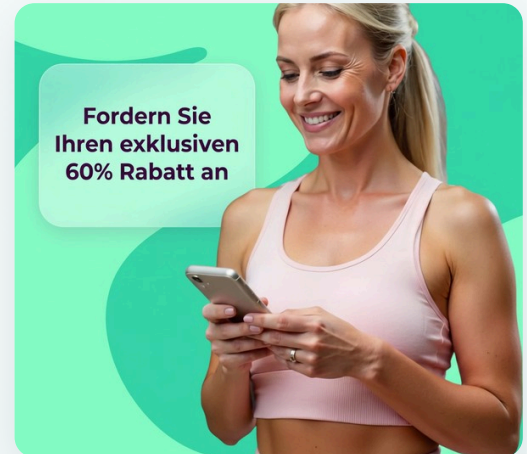
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Cremige Pasta mit weißen Bohnen und Spinat

Dieses Pasta-Gericht ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, die für Frauen über 40 wichtig sind, um die Muskelgesundheit zu unterstützen. Die Kombination aus Vollkornnudeln und frischem Spinat fördert die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	91g
Fette	17g



Zutaten

Vollkornnudeln	99 g
Weißer Bohnen aus der Dose, abgewaschen	198 g
Frischer Spinat, gehackt	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung al dente und lass sie dann abtropfen.
2. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne und brate den gehackten Knoblauch 1 Minute an.
3. Füge die weißen Bohnen und den Spinat hinzu und koche, bis der Spinat zusammenfällt, dann vermische mit den gekochten Nudeln und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,793 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pancakes aus Mandelmehl mit Zitronenschale	560 kcal
MITTAGESSEN	Curry-Gewürz-Linsen- und Grünkohl-Salat	589 kcal
ABENDESSEN	Würziger Kichererbsen- und Süßkartoffeleintopf	644 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 213g Fette: 75g

7. Pancakes aus Mandelmehl mit Zitronenschale

Diese Pancakes sind glutenfrei und proteinreich, was Ihnen hilft, länger satt zu bleiben und die Muskulatur zu unterstützen. Mandelmehl liefert gesunde Fette und Vitamin E, die wichtig für die Hormonregulation sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	21g
Fette	42g



Zutaten

Mandelmehl	336 ml
Eier, geschlagen	2.8g
Zitronenschale	7 g
Backpulver	7 g
Salz	1.4 g
Öl zum Kochen	21 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Mandelmehl, Eier, Zitronenschale, Backpulver und Salz, bis alles gut kombiniert ist.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, dann gieße den Teig für die Pancakes hinein; backe, bis Blasen entstehen, dann wende.
3. Serviere warm mit frischem Obst oder einem Schuss Honig, wenn gewünscht.

8. Curry-Gewürz-Linsen- und Grünkohl-Salat

Dieser herzhaft, pflanzenbasierte Salat enthält proteinreiche Linsen und nährstoffreichen Grünkohl, die die Knochengesundheit und Hormonbalance unterstützen. Die Curry-Gewürze verleihen entzündungshemmende Eigenschaften und sorgen für ein befriedigendes Geschmacksprofil.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	93g
Fette	16g



Zutaten

Gekochte Linsen	372 ml
Grünkohl, gehackt	372 ml
Karotte, gerieben	116.3 g
Rote Zwiebel, gewürfelt	93 ml
Curry-Pulver	23.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Linsen, gehackten Grünkohl, geriebene Karotte und gewürfelte Zwiebel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Curry-Pulver, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermische gut vor dem Servieren.

9. Würziger Kichererbsen- und Süßkartoffeleintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist reich an Ballaststoffen und Proteinen, die wichtig für die Verdauungsgesundheit und den Erhalt der Muskulatur sind. Süßkartoffeln liefern Beta-Carotin und komplexe Kohlenhydrate, die eine stetige Energiequelle gegen Müdigkeit bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	99g
Fette	17g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Kichererbsen, aus der Dose, ab gespült	198 ml
Tomaten, aus der Dose, gewürfelt	198 ml
Gemüsebrühe	396 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Cayennepfeffer	1.7 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1 gewürfelte Süßkartoffel hinzu und brate sie 5 Minuten an.
2. Füge 198 ml abgespülte Kichererbsen, 198 ml gewürfelte Tomaten und 396 ml Gemüsebrühe sowie 8.3 g Kreuzkümmel und 1.7 g Cayennepfeffer hinzu. Lasse 20 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln zart sind.
3. Serviere heiß.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,793 Kalorien

FRÜHSTÜCK Reishi-Pilz-Haferbrei mit Mandelbutter **560 kcal**

MITTAGESSEN Proteinreiche Quinoa-Tofu-Pfanne **589 kcal**

ABENDESSEN Tom Kha Gai mit Pilzen und Tofu **644 kcal**

Protein: 121g Kohlenhydrate: 165g Fette: 85g

10. Reishi-Pilz-Haferbrei mit Mandelbutter

Dieser warme und beruhigende Haferbrei ist reich an Reishi-Pilzpulver, das für seine stresslindernden Eigenschaften bekannt ist. Kombiniert mit proteinreicher Mandelbutter liefert er langanhaltende Energie und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	22g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Mandelmilch	336 ml
Reishi-Pilzpulver	7 g
Mandelbutter	44.8 g
Banane, in Scheiben	140 g

Zubereitung

1. Koche 56 g Haferflocken und 336 ml Wasser oder Mandelmilch bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten lang, bis die Mischung cremig ist.
2. Rühre 1 tsp Reishi-Pilzpulver und 44.8 g Mandelbutter ein, bis alles gut vermischt ist.
3. Garnier mit den in Scheiben geschnittenen Bananen und genieße warm.

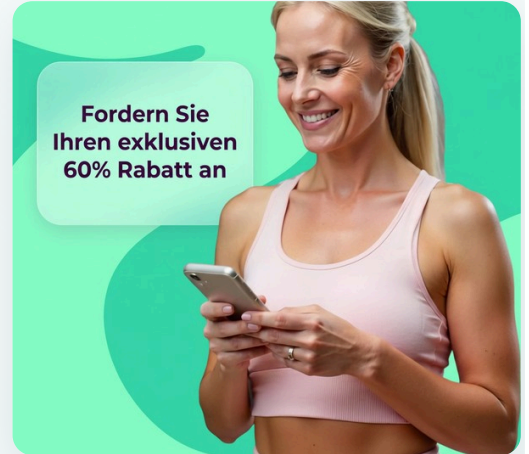
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Proteinreiche Quinoa-Tofu-Pfanne

Diese lebendige Quinoa-Tofu-Pfanne ist reich an pflanzlichem Protein und wichtigen Nährstoffen, die das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40 unterstützen. Die Kombination aus Tofu, Quinoa und gemischtem Gemüse bietet eine reiche Quelle an Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und Kalzium und ist eine nahrhafte Mahlzeit für Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	62g
Fette	22g



Zutaten

Fester Tofu	310 g
Gekochte Quinoa	286.8 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)	465 g
Olivenöl	23.3 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	46.5 ml
Kürbiskerne	43.4 g
Hummus	155 g

Zubereitung

1. Presse den Tofu, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, und schneide ihn dann in Würfel.
2. Erhitze Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Tofuwürfel hinzu und brate sie etwa 5-7 Minuten goldbraun.
3. Gib das gemischte Gemüse in die Pfanne und brate es weitere 5 Minuten unter Rühren, bis es zart ist.
4. Rühre die gekochte Quinoa und Sojasauce ein und vermenge gut und erhitze.
5. Serviere die Pfanne in einer Schüssel, garniere mit Kürbiskernen und einer Beilage Hummus.

12. Tom Kha Gai mit Pilzen und Tofu

Eine wärmende thailändische Kokossuppe, angereichert mit Tofu, der reich an Protein und Phytoöstrogenen ist, die bei der Hormonregulation helfen. Enthält Pilze, die reich an Antioxidantien sind, um Entzündungen zu bekämpfen, was sie ideal für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	33g
Fette	41g



Zutaten

Kokosmilch	660 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Tofu, gewürfelt	412.5 g
Pilze, in Scheiben geschnitten	247.5 g
Galanga oder Ingwer, dünn geschnitten	1.7 inch
Zitronengras, zerdrückt	1.7g
Limettensaft	49.5 ml
Koriander, zum Garnieren	24.8 g
Salz	

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 1 Dose (400 ml) Kokosmilch und 2 Tassen (480 ml) Gemüsebrühe.
2. Bringe es zum Simmern.
3. Füge 1 Tasse (250 g) gewürfelten Tofu, 1 Tasse (150 g) in Scheiben geschnittene Pilze, 1 Zoll geschnittene Galanga oder Ingwer und einen zerdrückten Stängel Zitronengras hinzu.
4. Lasse es 10-15 Minuten köcheln.
5. Rühre 30 ml Limettensaft ein und schmecke mit Salz ab. Garniere es mit Koriander und serviere.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,793 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Schokoladen-Minz-Protein-Bowl	560 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Salat mit Lachs und Gemüse	589 kcal
ABENDESSEN	Jamaikanisches Jerk-Hähnchen mit Gemüse	644 kcal

Protein: 132g Kohlenhydrate: 129g Fette: 77g

13. Schokoladen-Minz-Protein-Bowl

Diese erfrischende Smoothie-Bowl kombiniert Schokolade und Minze für einen köstlichen Genuss voller hochwertigem Protein. Der Zusatz von Spinat erhöht die Nährstoffdichte und liefert Antioxidantien, was sie zu einer hervorragenden Wahl für Energie und allgemeine Gesundheit für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	49g
Fette	21g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
ungesüßtes Kakaopulver	9.8 g
frischer Spinat	42 g
Mandelmilch	168 ml
frische Minzblätter	11.2 g
geschnittene Banane	70 g
gehackte Zartbitterschokolade	14 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Gib 336 ml griechischen Joghurt, 9.8 g ungesüßtes Kakaopulver, 42 g frischen Spinat, 168 ml Mandelmilch und 11.2 g frische Minzblätter in einen Mixer. Mixe alles, bis es glatt ist.
2. Gieß den Smoothie in eine Schüssel und garniere ihn mit 70 g geschnittener Banane, 14 g gehackter Zartbitterschokolade und 21 g Chiasamen.
3. Serviere sofort und genieße!

14. Herzhafter Quinoa-Salat mit Lachs und Gemüse

Diese nährstoffreiche Quinoa-Schüssel ist ideal für Frauen über 40, die ihr hormonelles Gleichgewicht und ihre Herzgesundheit unterstützen möchten. Die Kombination aus buntem Gemüse und fettem Fisch liefert essentielle Vitamine und Mineralien, die die Knochengesundheit und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Spinat	46.5 g
Cherrytomaten	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kürbiskerne	46.5 g
Feta-Käse (optional)	43.4 g

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser. Kombiniere sie in einem mittelgroßen Topf mit Wasser und bring zum Kochen. Reduziere die Hitze, decke ab und lasse etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist und die Quinoa fluffig ist.
- 2.** Während die Quinoa kocht, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und brate es 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist. Nimm es aus der Pfanne und zerteile es in Stücke.
- 3.** Füge in derselben Pfanne Spinat und Cherrytomaten hinzu. Sautiere für 2-3 Minuten, bis der Spinat zusammengefallen und die Tomaten leicht gebräunt sind.
- 4.** Stelle die Schüssel zusammen, indem du die Quinoa, das sautierte Gemüse, den zerkleinerten Lachs und die Kürbiskerne schichtest. Beträufle mit Zitronensaft und garniere nach Belieben mit Feta-Käse. Serviere warm.

15. Jamaikanisches Jerk-Hähnchen mit Gemüse

Dieses schmackhafte Blechgericht bietet Jerk-Hähnchen, das mageres Protein liefert und Gewürze enthält, die helfen können, Menopause-Symptome zu lindern. Die Kombination aus Gemüse steigert die Ballaststoffaufnahme und liefert Antioxidantien, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Hähnchenschenkel ohne Knochen, gewürzt mit Jerk-Gewürz	247.5 g
Zucchini, in Scheiben	247.5 g
Rote Paprika, in Scheiben	123.8 g
Rote Zwiebel, in Spalten	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor und vermische Hähnchen und Gemüse mit Olivenöl auf einem Backblech.
2. Röste alles 20 Minuten oder bis das Hähnchen durchgegart und das Gemüse zart ist.
3. Serviere heiß und genieße die würzigen Aromen.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,817 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Mandel-Genuss-Bowl	560 kcal
MITTAGESSEN	Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat	597 kcal
ABENDESSEN	Würzige Schwarze Bohnen & Süßkartoffel Tacos	660 kcal

Protein: 114g Kohlenhydrate: 195g Fette: 71g

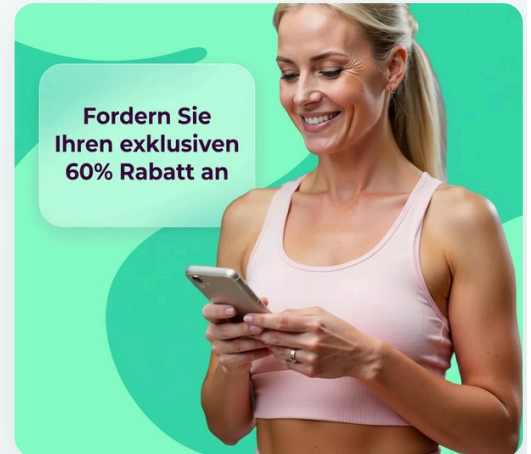
EXKLUSIVES ANGEBOT

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-Mandel-Genuss-Bowl

Vollgepackt mit Antioxidantien aus gemischten Beeren, ist diese Smoothie-Bowl reich an Protein aus griechischem Joghurt und Mandelbutter, was die Energielevels und den Muskelerhalt unterstützt. Die Zugabe von Chiasamen liefert Omega-3-Fettsäuren für das hormonelle Gleichgewicht und ist eine großartige Wahl für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	49g
Fette	21g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
gefrorene gemischte Beeren	168 ml
Mandelbutter	42 g
Chiasamen	21 g
Mandelmilch	168 ml
gehobelte Mandeln	28 g
gehobelte Erdbeeren	84 ml
Blaubeeren	84 ml

Zubereitung

1. Vermische in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 168 ml gefrorene gemischte Beeren, 42 g Mandelbutter, 21 g Chiasamen und 168 ml Mandelmilch. Mixe bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 28 g gehobelten Mandeln, 84 ml gehobelten Erdbeeren und 84 ml Blaubeeren.
3. Serviere sofort und genieße!

17. Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Lachs und Spinat

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl ist reich an Protein und gesunden Fetten, ideal für Frauen über 40. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Phytoöstrogenen unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die allgemeine Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	597 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa, abgespült	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Frischer Spinat	93 g
Zitronensaft	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack
Sesamsamen	14 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem mittelgroßen Topf die Quinoa und das Wasser. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke es ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Erhitze während die Quinoa kocht das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch. Brate es etwa 5-6 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Gebe den frischen Spinat in die Pfanne und sautieren ihn etwa 2 Minuten, bis er verwelkt ist. Träufle Zitronensaft über den Spinat.
4. Lockere die gekochte Quinoa mit einer Gabel auf und serviere sie mit dem sautierten Spinat und dem gegrillten Lachs. Streue Sesamsamen darüber für zusätzlichen Crunch.

18. Würzige Schwarze Bohnen & Süßkartoffel Tacos

Diese schmackhaften Tacos sind reich an Ballaststoffen aus schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln, die die Verdauungsgesundheit unterstützen und für anhaltende Energie sorgen. Die Zugabe von Avocado liefert gesunde Fette, die Entzündungen während der Menopause reduzieren können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Schwarze Bohnen, aus der Dose, abgetropft	198 g
Mais-Tortillas	3.3g
Avocado, in Scheiben	82.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Chilipulver	8.3 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge die gewürfelte Süßkartoffel mit 24.8 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz und röste sie 20 Minuten.
3. Stelle die Tacos zusammen, indem du die gerösteten Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen in die Mais-Tortillas füllst und mit den Avocadoscheiben garnierst. Serviere sie warm.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,329 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zitrus-Beeren-Cooler	49 kcal
MITTAGESSEN	Scharfer Kichererbsen-Avocado-Salat	620 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Ingwer-Kurkuma-Hühnchen	660 kcal

Protein: 113g Kohlenhydrate: 92g Fette: 81g

19. Zitrus-Beeren-Cooler

Dieses lebendige Getränk kombiniert die immunstärkenden Eigenschaften von Zitrusfrüchten mit der antioxidativen Kraft von Beeren und ist eine belebende Wahl für Frauen über 40. Es fördert die Hydratation und unterstützt die Hautgesundheit, damit Sie jugendlich aussehen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	49 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	13g
Fette	14g



Zutaten

Wasser	672 ml
Gemischte Zitruscheiben (Orange, Zitrone, Limette)	168 ml
Gemischte Beeren	168 ml

Zubereitung

1. Schneide die Zitrusfrüchte in Scheiben und bereite die gemischten Beeren vor.
2. Vermenge in einem Krug 672 ml Wasser, Zitruscheiben und gemischte Beeren.
3. Lasse es mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen, bevor du servierst.

20. Scharfer Kichererbsen-Avocado-Salat

Dieser Salat kombiniert proteinreiche Kichererbsen mit gesunden Fetten aus Avocado, ideal zur Aufrechterhaltung von Energielevels und hormonellem Gleichgewicht. Die Gewürze verleihen Geschmack und bieten entzündungshemmende Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	59g
Fette	31g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 g
Avocado, gewürfelt	108.5 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	1.6 g
Limettensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge Kichererbsen, gewürfelte Avocado, Cherrytomaten und Kreuzkümmel in einer Schüssel.
2. Beträufle mit Olivenöl und Limettensaft.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und vermische gut.

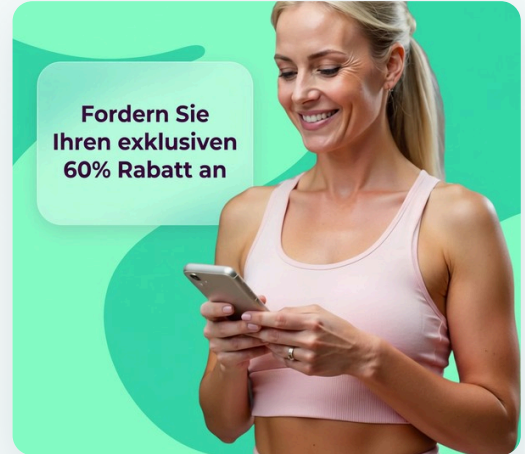
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Zucchini-Nudeln mit Ingwer-Kurkuma-Hühnchen

Dieses Gericht ist eine kohlenhydratarme Alternative zu Pasta und unterstützt so einen flachen Bauch. Mageres Hühnchen liefert hochwertiges Protein für den Muskelaufbau, während Ingwer und Kurkuma entzündungshemmend wirken und Wechseljahresbeschwerden lindern können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	20g
Fette	36g



Zutaten

Hähnchenbrust, gewürfelt	189.8 g
Zucchini, spiralisiert	330 g
Olivenöl	24.8 ml
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Gemahlener Kurkuma	4.1 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge 189.8 g gewürfeltes Hähnchen hinzu und brate es etwa 5-7 Minuten, bis es braun ist.
2. Füge 8.3 g geriebenen Ingwer, 4.1 g Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzu und koche 2 Minuten weiter.
3. Füge die spiralisierte Zucchini hinzu und brate sie weitere 3-4 Minuten an, bis sie gerade zart sind, dann serviere sofort.

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/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.