

# 7-Tage Glutenfreier Gewichtsverlust-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Erreiche deine Gewichtsziele mit einem glutenfreien Ansatz, der speziell für Frauen entwickelt wurde.

Der 7-Tage Glutenfreie Gewichtsverlust-Diätplan bietet 21 köstliche Rezepte, die speziell für Frauen über 40 entwickelt wurden. Durch den Verzicht auf Gluten unterstützt dieser Speiseplan nicht nur den Gewichtsverlust, sondern verbessert auch die Verdauung. Ideal für alle, die einen frischen Start mit glutenfreien Optionen suchen.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	75g	177g	50g
Tag 2	1,394	64g	199g	44g
Tag 3	1,413	115g	100g	71g
Tag 4	1,472	73g	194g	53g
Tag 5	1,519	84g	186g	50g
Tag 6	1,536	97g	194g	44g
Tag 7	1,566	112g	186g	53g
Ø	1,471	89g	177g	52g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Quinoa-Frühstücksschüssel

Blumenkohlreis mit Koriander und Limette sowie schwarzen Bohnen

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Mandeln

Herzhafter Haferbrei mit Spinat und Ei

Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen und Gemüse

Quinoa-Edamame-Salat mit Zitronendressing

Würzige Kohl-Quinoa-Powersuppe

Bone Broth-Quinoa-Bowl

Gewürzter Kichererbsen- und Süßkartoffel-Hash

Sesam- und Algensalat mit Tofu

Herzhafte Frühstücks-Quinoa mit Spinat und Feta

Ingwer-Quinoa mit Grünkohl

+ 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



**1,471 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**89g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

177g K / 52g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Quinoa-Frühstücksschüssel

---

2. Würzige Kohl-Quinoa-Powersuppe

---

3. Blumenkohlreis mit Koriander und Limette sowie schwarzen Bohnen

---

## 02 Tag 2

4. Bone Broth-Quinoa-Bowl

---

5. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Mandeln

---

6. Gewürzter Kichererbsen- und Süßkartoffel-Hash

---

## 03 Tag 3

7. Herzhafter Haferbrei mit Spinat und Ei

---

8. Sesam- und Algensalat mit Tofu

---

9. Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen und Gemüse

---

## 04 Tag 4

10. Herzhafte Frühstücks-Quinoa mit Spinat und Feta

---

11. Quinoa-Edamame-Salat mit Zitronendressing

---

12. Ingwer-Quinoa mit Grünkohl

---

## 05 Tag 5

13. Pilz- und Hafer-Power-Bowl

---

14. Quinoa Power-Bowl mit Süßkartoffeln und Spinat

---

15. Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Gemüse

---

## 06 Tag 6

16. Herzhafte Quinoa-Spinat-Frühstücksbowl mit pochiertem Ei

---

17. Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Quinoa

---

18. Marokkanisch gewürzter Quinoa- und Gemüseintopf

---

## 07 Tag 7

19. Herzhafte Haferflocken mit Spinat und pochiertem Ei

---

20. Curry-Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Mango

---

21. Gedämpfte Asiatische Teigtaschen in Brühe

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Quinoa-Frühstücksschüssel	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Würzige Kohl-Quinoa-Powersuppe	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Blumenkohlreis mit Koriander und Limette sowie schwarzen Bohnen	<b>413 kcal</b>

**Protein: 75g Kohlenhydrate: 177g Fette: 50g**

## 1. Quinoa-Frühstücksschüssel

Diese schmackhafte Quinoa-Schüssel liefert Ihnen eine Extraportion Protein und frisches Gemüse für einen gesunden Start in den Tag. Ideal für die Vorbereitung von Mahlzeiten und in weniger als 15 Minuten zubereitet.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	126 g
Cherrytomaten	105 g
Gurke	70 g
Feta-Käse	39.2 g

---

Olivenöl	7 ml
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

---

## Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa, halbierte Cherrytomaten und gehackte Gurke in einer Schüssel.
2. Füge Feta-Käse, Olivenöl und Zitronensaft hinzu und vermische alles gut.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und serviere.

## 2. Würzige Kohl-Quinoa-Powersuppe

Diese Suppe ist reich an Quinoa und Kohl und bietet viel Protein und Ballaststoffe, die für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen und die Verdauung unterstützen. Die verwendeten Gewürze fördern den Stoffwechsel und sind ideal für Frauen über 40, die ihr Gewicht halten möchten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Kohl, gehackt 744 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf.
2. Füge 240 ml gehackte Zwiebeln hinzu und brate sie 5 Minuten lang, bis sie glasig sind.
3. Rühre 480 ml gehackten Kohl, 90 g Quinoa, 960 ml Gemüsebrühe und 5 g Chilipulver ein. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln.
4. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere heiß.

### 3. Blumenkohlreis mit Koriander und Limette sowie schwarzen Bohnen

Dieses lebendige Gericht ist eine kohlenhydratarme Alternative zu herkömmlichem Reis und bietet Ballaststoffe sowie Antioxidantien aus Blumenkohl und schwarzen Bohnen. Die Kombination aus Limette und Koriander verstärkt den Geschmack und unterstützt die Verdauungsgesundheit.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	413 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fette</b>	13g



#### Zutaten

Blumenkohl, gerieben	396 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose, ab gespült	198 ml
Frischer Koriander, gehackt	49.5 ml
Limettensaft	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

#### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den geriebenen Blumenkohl hinzu, den du etwa 5 Minuten lang sautierst.
2. Füge die schwarzen Bohnen und den Limettensaft hinzu und koche weitere 5 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.
3. Rühre den gehackten Koriander kurz vor dem Servieren ein.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,394 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Bone Broth-Quinoa-Bowl	<b>434 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Gefüllte Paprika mit Quinoa und Mandeln	<b>465 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gewürzter Kichererbsen- und Süßkartoffel-Hash	<b>495 kcal</b>

**Protein: 64g   Kohlenhydrate: 199g   Fette: 44g**

## 4. Bone Broth-Quinoa-Bowl

Diese warme Quinoa-Bowl kombiniert proteinreiche Quinoa mit Knochenbrühe und gedämpftem Gemüse für ein herzhaftes Frühstück, das die Energielevels unterstützt. Quinoa liefert alle neun essentiellen Aminosäuren und ist somit eine vollständige Proteinquelle für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	434 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Knochenbrühe	336 ml
Quinoa, gewaschen	126 g
Brokkoli-Röschen	168 ml
Karotte, gerieben	84 ml
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Bring 336 ml Knochenbrühe in einem Topf zum Kochen und füge dann 126 g gewaschene Quinoa hinzu.
2. Reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig ist.
3. Dämpfe währenddessen 168 ml Brokkoli-Röschen und 84 ml geriebene Karotte, bis sie zart sind.
4. Vermenge die Quinoa mit dem Gemüse und beträufle mit 7 ml Olivenöl; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

## 5. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Mandeln

Diese bunten gefüllten Paprika sind reich an Ballaststoffen und Protein, was die Verdauungsgesundheit und stabile Energielevels fördert. Quinoa liefert alle neun essentiellen Aminosäuren und ist somit eine vollständige Proteinquelle, ideal für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	23g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Paprika	1.6 large
Gekochte Quinoa	186 ml
Mandeln	62 g
Tomatensauce	93 ml
Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika)	7.8 g

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Schneide den oberen Teil von 1.6 large Paprika ab und entferne die Kerne.
3. Vermenge in einer Schüssel 93 ml Tomatensauce, 186 ml gekochte Quinoa und 62 g gehackte Mandeln. Würze mit 7.8 g Kreuzkümmel und Paprika.
4. Fülle die Paprika mit der Mischung und lege sie in eine Auflaufform. Backe 25 Minuten.

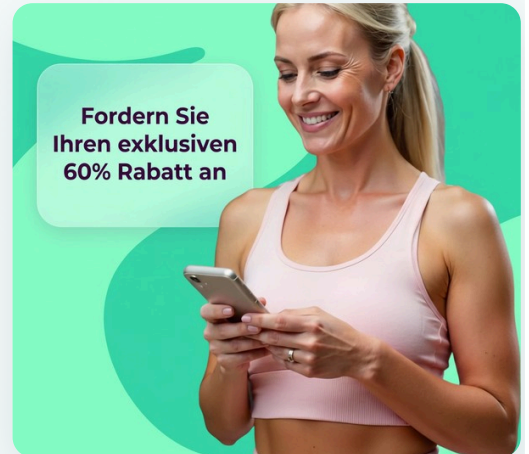
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Gewürzter Kichererbsen- und Süßkartoffel-Hash

Dieser herzhafte Hash kombiniert vitamin A-reiche Süßkartoffeln mit proteinreichen Kichererbsen, die die Immunabwehr unterstützen. Eine hervorragende Wahl für Frauen über 40, die ihre Energielevels aufrechterhalten möchten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Süßkartoffel	1.7 medium
Kichererbsen aus der Dose	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Paprika	8.3 g

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1 gewürfelte Süßkartoffel hinzu und gare etwa 10 Minuten, bis sie weich ist.
2. Rühre 198 ml abgespülte Kichererbsen, 5 g Kreuzkümmel und 5 g Paprika ein. Gare weitere 5-7 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,413 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafter Haferbrei mit Spinat und Ei	<b>420 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Sesam- und Algensalat mit Tofu	<b>465 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen und Gemüse	<b>528 kcal</b>

**Protein: 115g   Kohlenhydrate: 100g   Fette: 71g**

## 7. Herzhafter Haferbrei mit Spinat und Ei

Dieser herz hafte Haferbrei ist mit Spinat und einem pochierten Ei angereichert, was essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit liefert. Hafer bietet zudem Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	14g



### Zutaten

Haferflocken	168 ml
Wasser	336 ml
Frischer Spinat	336 ml
Ei	1.4 large
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

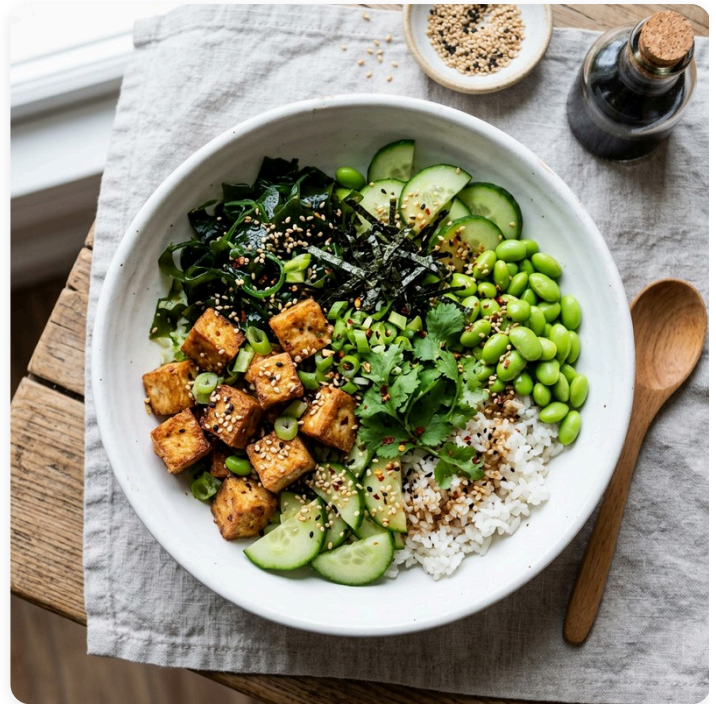
1. Bringe 240 ml Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 120 ml Haferflocken hinzu und koche 5 Minuten.
3. Rühre in der letzten Minute des Kochens 240 ml gehackten Spinat unter, bis er verwelkt ist.
4. Pochiere während die Haferflocken kochen ein großes Ei in einem separaten Topf mit köchelndem Wasser. Serviere den Haferbrei mit dem pochierten Ei und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

## 8. Sesam- und Algensalat mit Tofu

Dieser Salat ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein und Kalzium dank des Tofus. Die Algen liefern wertvolle Mineralstoffe, die die Knochengesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	37g
<b>Kohlenhydrate</b>	19g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	372 g
Getrocknete Algen (Wakame), eingeweicht	23.3 g
Sesamsamen	46.5 g
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	23.3 ml
Reisessig	23.3 ml

### Zubereitung

1. Brate den gewürfelten Tofu in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht an, bis er goldbraun ist, etwa 5 Minuten.
2. Vermenge in einer Schüssel die eingeweichten Algen und die Sesamsamen.
3. Füge den angebratenen Tofu hinzu, beträufle ihn mit Sojasauce und Reisessig und vermische alles gut.

## 9. Blumenkohlreis-Pfanne mit Garnelen und Gemüse

Dieses bunte Pfannengericht kombiniert Blumenkohlreis und Garnelen für eine kohlenhydratarme Mahlzeit, die reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren ist und die Schilddrüsenfunktion sowie die Stoffwechselfunktion unterstützt. Ein schnelles und gesundes Abendessen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	26g



### Zutaten

Blumenkohlreis	396 ml
Garnelen, geschält und entdarnt	189.8 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Erbsen, Karotten)	396 ml
Sojasauce (reduzierter Natriumgehalt)	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge Garnelen hinzu. Koche, bis sie rosa sind, etwa 5 Minuten.
2. Füge gemischtes Gemüse und Blumenkohlreis hinzu und gare, bis sie zart sind, etwa 5 Minuten.
3. Beträufle vor dem Servieren mit Sojasauce.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,472 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafte Frühstücks-Quinoa mit Spinat und Feta	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa-Edamame-Salat mit Zitronendressing	<b>496 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Ingwer-Quinoa mit Grünkohl	<b>528 kcal</b>

**Protein: 73g   Kohlenhydrate: 194g   Fette: 53g**

## 10. Herzhafte Frühstücks-Quinoa mit Spinat und Feta

Quinoa ist ein vollständiges Protein und hilft, die Muskelmasse zu erhalten, während Spinat Eisen für Energie und Vitalität hinzufügt. Feta-Käse liefert Kalzium zur Unterstützung der Knochengesundheit während der Menopause.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Quinoa, gekocht	336 ml
Spinat	42 g
Feta-Käse, zerbrösel	42 g
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 1 tsp (5ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge Spinat hinzu und brate 2 Minuten an, bis er verwelkt ist.
2. Rühre die gekochte Quinoa unter, würze mit Salz und Pfeffer und vermische gut.
3. Garnier mit zerbröseltem Feta und serviere warm.

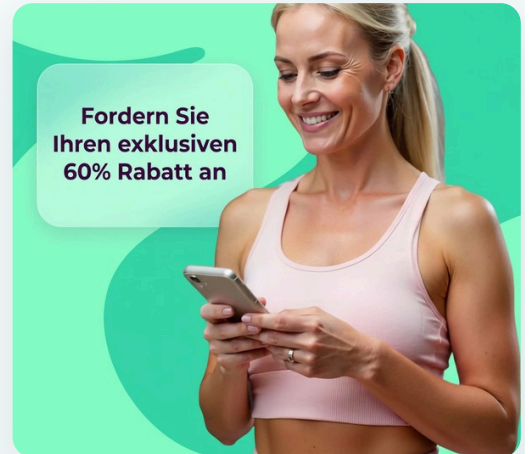
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Quinoa-Edamame-Salat mit Zitronendressing

Dieser erfrischende Salat kombiniert Quinoa und Edamame für eine proteinreiche, ballaststoffreiche Mahlzeit. Die gesunden Fette aus Olivenöl und die bunten Gemüse fördern die Herzgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Geschälte Edamame	186 ml
Gehackte Gurke	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 240 ml gekochte Quinoa, 120 ml geschälte Edamame und 120 ml gehackte Gurke.
2. Beträufle mit 15 ml Olivenöl und 15 ml Zitronensaft und vermenge gut.

## 12. Ingwer-Quinoa mit Grünkohl

Dieses pflanzliche Gericht kombiniert proteinreiche Quinoa mit nährstoffreichem Grünkohl. Angereichert mit Ingwer unterstützt es die Verdauung und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	1 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Grünkohl, gehackt	49.5 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Olivenöl	24.8 ml
Gemüsebrühe mit niedrigem Natriumgehalt	99 ml

### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Knoblauch und Ingwer hinzu und brate 1 Minute an.
2. Füge den gehackten Grünkohl und die Gemüsebrühe hinzu und rühre, bis der Grünkohl zusammengefallen ist (ca. 3-4 Minuten).
3. Rühre die gekochte Quinoa ein und vermische alles gut. Koche weitere 2 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.
4. Würze vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,519 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Pilz- und Hafer-Power-Bowl	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa Power-Bowl mit Süßkartoffeln und Spinat	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Gemüse	<b>528 kcal</b>

**Protein: 84g   Kohlenhydrate: 186g   Fette: 50g**

### 13. Pilz- und Hafer-Power-Bowl

Diese herzhaft Bowl kombiniert vitamin D-reiche Pilze mit Vollkornprodukten und bietet nachhaltige Energie und Unterstützung für das Immunsystem. Ideal für Frauen über 40, um Stärke und Vitalität zu erhalten.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	14g



#### Zutaten

Haferflocken	56 g
Geschnittene Pilze	98 g
Gemüsebrühe	336 ml
Spinat	21 g
Nährhefe	21 g

#### Zubereitung

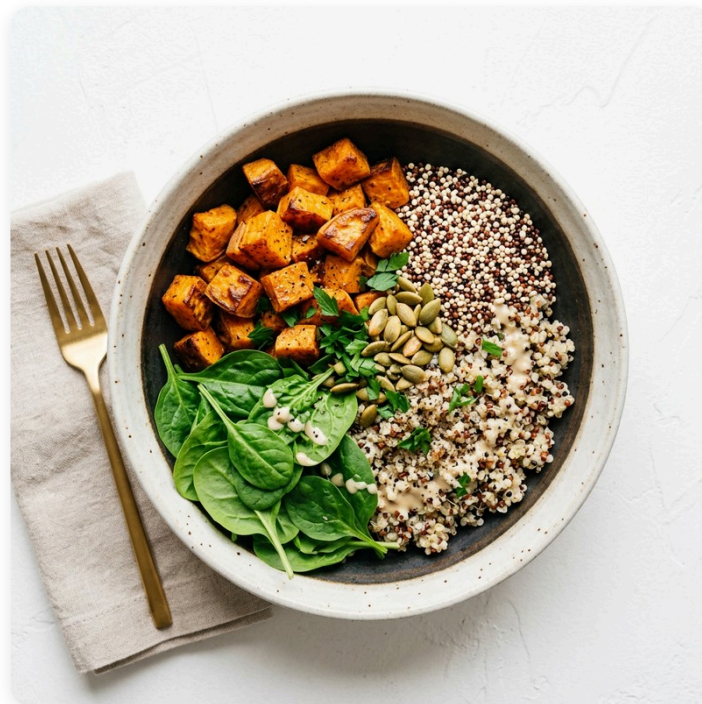
1. Bringe 240 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen. Rühre 40 g Haferflocken ein und lasse etwa 5 Minuten köcheln.
2. Brate 70 g geschnittene Pilze und 15 g Spinat in etwas Wasser an, bis sie zart sind.
3. Serviere die Haferflocken mit den angebratenen Pilzen, Spinat und 15 g Nährhefe.

## 14. Quinoa Power-Bowl mit Süßkartoffeln und Spinat

Diese nährstoffreiche Quinoa-Power-Bowl ist vollgepackt mit Protein und Ballaststoffen, ideal für Frauen über 40, die hormonelles Gleichgewicht und Knochengesundheit unterstützen möchten. Die Kombination aus Süßkartoffeln, Spinat und Hülsenfrüchten liefert essentielle Vitamine und Mineralien, während gesunde Fette die Herzgesundheit fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	43g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Süßkartoffel, gewürfelt	232.5 g
Spinat, frisch	93 g
Kichererbsen aus der Dose, gespült und abgetropft	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Gemahlene Leinsamen	15.5 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Spüle die Quinoa und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung (typischerweise 15 Minuten). Verwende 372 ml Wasser für jede 139.5 g Quinoa.
2. Während die Quinoa kocht, erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Süßkartoffel hinzu und koche sie 5 Minuten, bis sie leicht zart ist.
3. Füge Spinat und Kichererbsen zur Pfanne mit der Süßkartoffel hinzu und koche, bis der Spinat zusammenfällt (ca. 2-3 Minuten).
4. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und kombiniere sie mit der Mischung aus Süßkartoffel, Spinat und Kichererbsen.
5. Träufle Zitronensaft darüber, würze mit Salz und Pfeffer und streue gemahlene Leinsamen vor dem Servieren darüber.

## 15. Kräuter-Quinoa-Bowl mit gegrilltem Gemüse

Diese vegetarische Bowl enthält Quinoa und gegrilltes Gemüse, beträufelt mit einem Zitronen-Kräuter-Dressing, und bietet eine nahrhafte, entzündungshemmende Mahlzeit voller Ballaststoffe. Es ist eine gesunde und schmackhafte Option für jede Tageszeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Zucchini, in Scheiben	198 ml
Paprika, in Scheiben	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	49.5 ml
Frische Kräuter (Petersilie, Basilikum usw.)	99 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Grill oder eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze vor.
2. Mische die geschnittene Zucchini und Paprika mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Grille das Gemüse etwa 5-7 Minuten, bis es zart ist.
4. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, das gegrillte Gemüse, den Zitronensaft und die frischen Kräuter. Gut vermischen.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,536 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafte Quinoa-Spinat-Frühstücksbowl mit pochiertem Ei	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Quinoa	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Marokkanisch gewürzter Quinoa- und Gemüseintopf	<b>545 kcal</b>

**Protein: 97g   Kohlenhydrate: 194g   Fette: 44g**

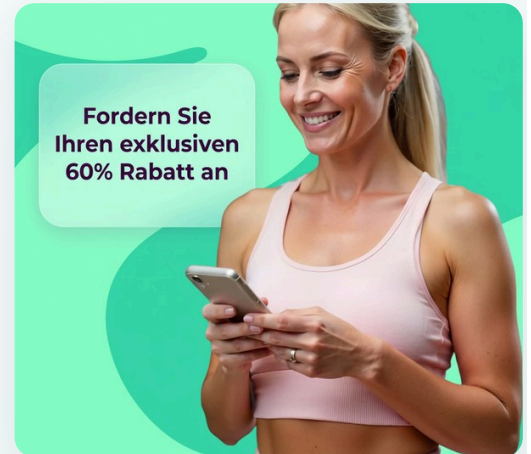
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Herzhafte Quinoa-Spinat-Frühstücksbowl mit pochiertem Ei

Diese herzhafte Bowl ist reich an Protein und Ballaststoffen und hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Die Quinoa liefert komplexe Kohlenhydrate, während das pochierte Ei hochwertiges Protein für anhaltende Energie liefert.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Quinoa	168 ml
Wasser	336 ml
Frischer Spinat	336 ml
Ei	1.4 large
Olivenöl	7 ml
Apfelessig	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Bringe in einem kleinen Topf 336 ml Wasser zum Kochen. Füge 168 ml Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln.
2. Erhitze in der Zwischenzeit 7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 336 ml Spinat hinzu und sautier 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist.
3. Pochiere das Ei, indem du Wasser in einem separaten Topf sanft zum Simmern bringst. Schlage das Ei in eine kleine Schüssel und lasse es vorsichtig ins Wasser gleiten. Gare etwa 3-4 Minuten für einen flüssigen Dotter.
4. Richte die Bowl an, indem du die Quinoa als Basis verwendest, darauf den sautierten Spinat und das pochierte Ei legst. Beträufle mit 7 ml Apfelessig und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

## 17. Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Quinoa

Diese gefüllten Paprika sind eine köstliche Möglichkeit, Ballaststoffe und Eiweiß zu integrieren, die für Energie und Muskelgesundheit bei Frauen über 40 entscheidend sind. Die Kombination aus schwarzen Bohnen, Quinoa und Gewürzen bietet zudem entzündungshemmende Vorteile.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Paprika, halbiert	1.6g
Gekochte Quinoa	186 g
Eingemachte schwarze Bohnen, abgespült	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Chilipulver	3.1 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Mische in einer Schüssel die gekochte Quinoa, schwarzen Bohnen, Olivenöl, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Paprikahälften mit der Mischung, lege sie in eine Auflaufform und backe sie 25-30 Minuten, bis die Paprika zart sind.

## 18. Marokkanisch gewürzter Quinoa- und Gemüse Eintopf

Dieser duftende Eintopf kombiniert Quinoa und verschiedene Gemüse und bietet eine herzhafte Mahlzeit, die reich an Protein und Ballaststoffen ist. Die wärmenden Gewürze von Zimt und Kreuzkümmel helfen, Entzündungen zu bekämpfen, während die nährstoffreichen Zutaten die allgemeine Vitalität während der Menopause unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	545 kcal
<b>Protein</b>	38g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	15g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	330 g
Knochenbrühe	1584 ml
Karotten, gewürfelt	247.5 g
Zucchini, gewürfelt	247.5 g
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Zimtpulver	3.3 g
Kreuzkümmelpulver	8.3 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die Zwiebel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten, bis sie durchsichtig ist.
2. Füge Karotten und Zucchini hinzu und koche sie weitere 5 Minuten. Rühre Quinoa, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein.
3. Füge die Knochenbrühe hinzu und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig ist.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,566 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafte Haferflocken mit Spinat und pochiertem Ei	<b>462 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Curry-Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Mango	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gedämpfte Asiatische Teigtaschen in Brühe	<b>561 kcal</b>

**Protein: 112g   Kohlenhydrate: 186g   Fette: 53g**

## 19. Herzhafte Haferflocken mit Spinat und pochiertem Ei

Diese herzhafte Haferflockenschüssel ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, die helfen, die Energielevels aufrechtzuerhalten und einen gesunden Blutzuckerspiegel zu fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Gemüsebrühe	336 ml
Frischer Spinat	336 ml
Ei	1.4 large
Olivenöl	7 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 56 g Haferflocken mit 336 ml Wasser oder Gemüsebrühe und bringe zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse 5 Minuten köcheln, bis sie cremig sind. Rühre 336 ml gehackten Spinat ein und koche, bis er zusammengefallen ist.
3. Serviere mit einem pochierten Ei und beträufle mit 7 ml Olivenöl.

## 20. Curry-Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Mango

Dieser erfrischende Salat kombiniert proteinreiche Quinoa und Kichererbsen mit der Süße von Mango, was ihn sowohl sättigend als auch nahrhaft macht. Die Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile und unterstützen die Verdauung, was für Frauen, die hormonelle Veränderungen erleben, entscheidend ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Kichererbsen, aus der Dose, abgespült	186 ml
Mango, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Currypulver	7.8 g
Frischer Koriander	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml

## Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 372 ml gekochte Quinoa, 186 ml ab gespülte Kichererbsen und 186 ml gewürfelte Mango.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 7.8 g Currypulver und 23.3 ml Limettensaft. Gieße die Mischung über den Salat und mische gut.
3. Garnier den Salat vor dem Servieren mit gehacktem Koriander.

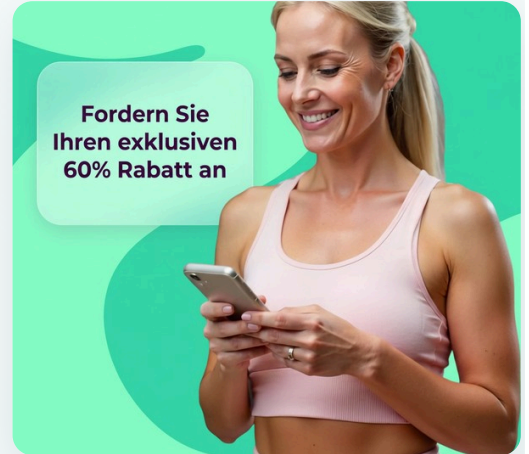
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Gedämpfte Asiatische Teigtaschen in Brühe

Diese leichten und geschmackvollen Teigtaschen sind eine hervorragende Quelle für Proteine und gesunde Fette, die Frauen über 40 zugutekommen. Serviert in einer nahrhaften Brühe, unterstützen sie das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	561 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	46g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Gemahlenes Hähnchen oder Pute	371.3 g
Geraspelter Kohl	148.5 g
Gehackte Frühlingszwiebeln	41.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	24.8 g
Sojasauce (mit wenig Natrium)	49.5 ml
Teigtaschenblätter (Vollkorn oder Reis)	19.8 pieces
Hühnerbrühe mit wenig Natrium	792 ml
Sesamöl	8.3 ml
Frischer Koriander, gehackt	16.5 g

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel das gemahlene Hähnchen oder die Pute, den geraspelten Kohl, die gehackten Frühlingszwiebeln, den geriebenen Ingwer und die Sojasauce gut, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
2. Gib etwa 1 Esslöffel der Füllung in die Mitte jedes Teigtaschenblattes. Falte die Ränder zusammen und versiegel die Teigtaschen.
3. Ordne die Teigtaschen in einem Dampfkorb in einer einzigen Schicht an und dämpfe sie über kochendem Wasser etwa 10 Minuten, bis sie durchgegart sind.
4. Erhitze während die Teigtaschen dämpfen die Hühnerbrühe in einem Topf und füge das Sesamöl hinzu. Bringe es zum sanften Köcheln.
5. Serviere die gedämpften Teigtaschen in Schalen und schöpfe die heiße Brühe darüber. Garniere mit frischem Koriander.



## 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](https://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.