

# 7-Tage Gurken-Diätplan für Frauen PDF

Erfrische deine Ernährung mit einem hydratisierenden und nahrhaften Gurken-basierten Mahlzeitenplan.

Der 7-Tage Gurken-Diätplan enthält 21 erfrischende Rezepte, die die hydratisierenden Vorteile von Gurken nutzen. Ideal für Frauen, die entgiften und Gewicht verlieren möchten, bietet dieser Plan einen leichten, aber sättigenden Ansatz für gesundes Essen. Entdecke, wie Gurken deine Mahlzeitenroutine verändern können!

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,396	102g	136g	65g
Tag 2	1,471	81g	145g	66g
Tag 3	1,471	56g	213g	47g
Tag 4	1,611	86g	183g	76g
Tag 5	1,611	107g	163g	57g
Tag 6	1,471	114g	113g	62g
Tag 7	1,471	117g	114g	60g
Ø	1,500	95g	152g	62g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Sardinen-Quinoa-Frühstücksbowl

Gurken-Joghurt-Curry

Mediterraner Kichererbsensalat

Tomaten-Toast mit Kräutern

Geröstetes Süßkartoffel- und Kichererbsen-Püree

Heiliges Basilikum- und Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing

Quinoa- und Kichererbsenschüssel mit Avocado-Dressing

Gurken-Avocado-Toast

Thailändisch gewürzte Garnelen-Gemüse-Suppe

Erfrischende Bowl mit Kichererbsen und Avocado

Quinoa-Bowl mit Gurke und Zitrone

Würziger gegrillter Oktopus mit Zitrone und Kräutern

+ 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



**1,500 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**95g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

152g K / 62g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Sardinen-Quinoa-Frühstücksbowl

---

2. Quinoa- und Kichererbsenschüssel mit Avocado-Dressing

---

3. Gurken-Joghurt-Curry

---

## 02 Tag 2

4. Gurken-Avocado-Toast

---

5. Mediterraner Kichererbsensalat

---

6. Thailändisch gewürzte Garnelen-Gemüse-Suppe

---

## 03 Tag 3

7. Tomaten-Toast mit Kräutern

---

8. Erfrischende Bowl mit Kichererbsen und Avocado

---

9. Geröstetes Süßkartoffel- und Kichererbsen-Püree

---

## 04 Tag 4

10. Quinoa-Bowl mit Gurke und Zitrone

---

11. Heiliges Basilikum- und Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing

---

12. Würziger gegrillter Oktopus mit Zitrone und Kräutern

---

## 05 Tag 5

13. Ei-Quinoa-Bowl mit Kräutern

---

14. Cremiger Joghurt-Rote-Bete-Salat

---

15. Linsen- und Kohlsuppe mit probiotischem Extra

---

## 06 Tag 6

16. Beeren- und Chia-Samen-Smoothie-Bowl

---

17. Mediterraner Quinoa-Salat mit entzündungshemmendem Dressing

---

18. Gebratener Kabeljau mit Zitrone und Dill und Spargel

---

## 07 Tag 7

19. Frittata mit Kürbis und Spinat

---

20. Proteinreiche mediterrane Quinoa-Schüssel

---

21. Zitronen-Dill-Kabeljau mit Blumenkohl und Butter

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Sardinen-Quinoa-Frühstücksbowl	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa- und Kichererbsenschüssel mit Avocado-Dressing	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gurken-Joghurt-Curry	<b>363 kcal</b>

**Protein: 102g Kohlenhydrate: 136g Fette: 65g**

## 1. Sardinen-Quinoa-Frühstücksbowl

Beginnen Sie Ihren Tag mit dieser proteinreichen Quinoa-Bowl, belegt mit Sardinen und frischem Gemüse. Sie ist eine nahrhafte Option, die Sie bis zur Mittagszeit satt hält.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	35g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	126 g
Konservierte Sardinen	1.4 can
Kirschtomaten	105 g
Gurke	0.7g

---

Olivenöl

7 ml

Zitronenschnitz

1.4g

## Zubereitung

1. Platziere die gekochte Quinoa als Basis in einer Schüssel.
2. Belege mit Sardinen, halbierten Kirschtomaten und geschnittener Gurke.
3. Beträufle mit Olivenöl und serviere mit einem Zitronenschnitz.

## 2. Quinoa- und Kichererbsenschüssel mit Avocado-Dressing

Diese nährstoffreiche Quinoa- und Kichererbsenschüssel unterstützt das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit, was sie ideal für Frauen über 40 macht. Sie ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten und lässt sich flexibel an Ihre täglichen Bedürfnisse und Ziele anpassen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Quinoa (gekocht)	372 ml
Kichererbsen aus der Dose (abgetropft und gespült)	186 g
Spinat (frisch)	93 g
Kirschtomaten (halbiert)	232.5 g
Gurke (gewürfelt)	116.3 g
Avocado (reif)	116.3 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Spinat, Kirschtomaten und Gurke.
2. Zerdrücke in einer kleinen Schüssel die Avocado und vermische sie mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer, um das Dressing zu erstellen.
3. Träufle das Avocado-Dressing über die Quinoamischung und vermenge vorsichtig.
4. Serviere sofort oder kühle bis zu 2 Stunden im Kühlschrank für eine erfrischende Option.

### 3. Gurken-Joghurt-Curry

Dieses einzigartige Curry kombiniert Gurken mit Joghurt für ein leichtes und aromatisches Gericht, das sich perfekt für ein beruhigendes Abendessen eignet. Die Probiotika im Joghurt fördern die Gesundheit des Darms, während Gurken für Hydratation sorgen.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	363 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	25g



#### Zutaten

Gurke, gewürfelt	396 ml
Griechischer Joghurt	198 ml
Currypulver	8.3 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 396 ml gewürfelte Gurke hinzu und brate 3-4 Minuten an.
3. Rühre 8.3 ml Currypulver ein und koche eine weitere Minute.
4. Nimm von der Hitze und hebe 198 ml griechischen Joghurt unter. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Gurken-Avocado-Toast	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Mediterraner Kichererbsensalat	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Thailändisch gewürzte Garnelen-Gemüse-Suppe	<b>578 kcal</b>

**Protein: 81g   Kohlenhydrate: 145g   Fette: 66g**

## 4. Gurken-Avocado-Toast

Dieser offene Toast ist eine perfekte Mischung aus gesunden Fetten und Hydratation, ideal für Frauen über 40, die Energie und Hautnahrung benötigen. Die Avocado liefert Ballaststoffe und gesunde einfach ungesättigte Fette, die die Herzgesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	18g



### Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Avocado, zerdrückt	0.7g
Gurke, in Scheiben	84 ml
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toaste die Scheibe Vollkornbrot bis goldbraun.
2. Vermenge in einer Schüssel die zerdrückte Avocado mit 7 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Streiche die Avocado-Mischung auf den Toast und belege ihn mit 84 ml in Scheiben geschnittener Gurke.

## 5. Mediterraner Kichererbsensalat

Dieser bunte Salat vereint proteinreiche Kichererbsen mit frischem Gemüse und bietet eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und essentielle Nährstoffe. Die gesunden Fette aus Olivenöl sowie die Antioxidantien aus Tomaten und Gurken unterstützen die Herzgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	23g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Abgetropfte Kichererbsen aus der Dose	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml abgetropfte Kichererbsen, 186 ml halbierte Kirschtomaten, 186 ml gewürfelte Gurke und 46.5 g gehackte frische Petersilie.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

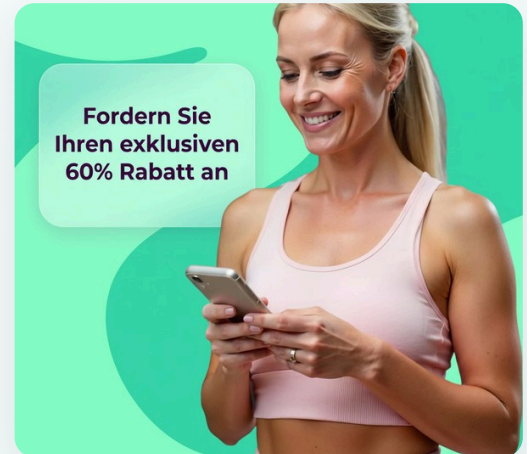
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Thailandisch gewürzte Garnelen-Gemüse-Suppe

Diese geschmackvolle Suppe mit Garnelen und einer Vielzahl von Gemüse ist reich an Protein und unterstützt die Muskelgesundheit. Zutaten wie Zitronengras und Ingwer bieten entzündungshemmende Eigenschaften und fördern die Verdauung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	33g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	742.5 g
Knochenbrühe	1584 ml
Brokkoli-Röschen	495 g
Karotten, in Scheiben	247.5 g
Zitronengrasstängel, gehackt	24.8 g
Frischer Ingwer, gehackt	8.3 g
Koriander, gehackt	24.8 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf.
2. Füge Zitronengras und Ingwer hinzu und brate sie 1 Minute, bis sie duften.
3. Füge die Knochenbrühe, Karotten und Brokkoli hinzu und bringe es zum Kochen. Koche 5 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
4. Rühre die Garnelen, Salz und Pfeffer ein. Koche weitere 5 Minuten, bis die Garnelen undurchsichtig sind. Garniere vor dem Servieren mit Koriander.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tomaten-Toast mit Kräutern	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Erfrischende Bowl mit Kichererbsen und Avocado	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Geröstetes Süßkartoffel- und Kichererbsen-Püree	<b>578 kcal</b>

**Protein: 56g   Kohlenhydrate: 213g   Fette: 47g**

## 7. Tomaten-Toast mit Kräutern

Ein frischer und lebendiger Toast, belegt mit aromatischen Tomaten und Zitronenschale. Diese Kombination liefert wichtige Vitamine und Antioxidantien für eine gesunde Ernährung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	3 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	13g
<b>Kohlenhydrate</b>	67g
<b>Fette</b>	6g



### Zutaten

Vollkornbrot	39.2g
Kirschtomaten, halbiert	210g
frisches Basilikum, gehackt	42g
Zitronenschale	7g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toast die Scheibe Vollkornbrot.
2. Vermenge in einer Schüssel Kirschtomaten, Basilikum, Zitronenschale und schwarzen Pfeffer.
3. Belege den Toast mit der Tomatenmischung und serviere.

## 8. Erfrischende Bowl mit Kichererbsen und Avocado

Diese erfrischende Mischung aus Kichererbsen und Avocado liefert pflanzliches Protein und gesunde Fette, die zur Hormonbalance beitragen. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt zudem die Verdauungsgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	23g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Kichererbsen, gekocht	372 ml
Avocado, gewürfelt	0.8 medium
Gurke, gewürfelt	0.8 medium
Petersilie, gehackt	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge 372 ml gekochte Kichererbsen, 0.5 gewürfelte Avocado und 0.5 gewürfelte Gurke in einer Schüssel.
2. Füge 2 Esslöffel gehackte Petersilie und 1 Esslöffel Zitronensaft hinzu.
3. Vermenge vorsichtig.

## 9. Geröstetes Süßkartoffel- und Kichererbsen-Püree

Dieses Püree kombiniert Süßkartoffeln und Kichererbsen und schafft eine ballaststoffreiche Beilage, die die Verdauung fördert. Süßkartoffeln sind eine hervorragende Quelle für Antioxidantien und Vitamine, die für die Hautgesundheit von Frauen über 40 vorteilhaft sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	20g
<b>Kohlenhydrate</b>	99g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Süßkartoffeln, gewürfelt	495 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Salz	4.9 g
Schwarzer Pfeffer	2.5 g
Zitronensaft	24.8 ml

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge die Süßkartoffeln mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer auf einem Backblech.
3. Röste sie 20-25 Minuten, bis sie zart sind, püriere sie dann mit Kichererbsen und füge vor dem Servieren Zitronensaft hinzu.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Quinoa-Bowl mit Gurke und Zitrone **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Heiliges Basilikum- und Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing **543 kcal**

**ABENDESSEN** Würziger gegrillter Oktopus mit Zitrone und Kräutern **578 kcal**

**Protein: 86g Kohlenhydrate: 183g Fette: 76g**

## 10. Quinoa-Bowl mit Gurke und Zitrone

Diese proteinreiche Quinoa-Bowl bietet erfrischende Gurken und ein spritziges Zitronendressing, ideal für einen energischen Start in den Tag. Quinoa liefert essentielle Aminosäuren und Ballaststoffe, die wichtig für den Muskelaufbau und den Stoffwechsel sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	336 ml
Gurke, gewürfelt	168 ml
Zitronensaft	42 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 336 ml gekochte Quinoa, 168 ml gewürfelte Gurke, 42 ml Zitronensaft und 21 ml Olivenöl.
2. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und vermische vorsichtig.
3. Serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

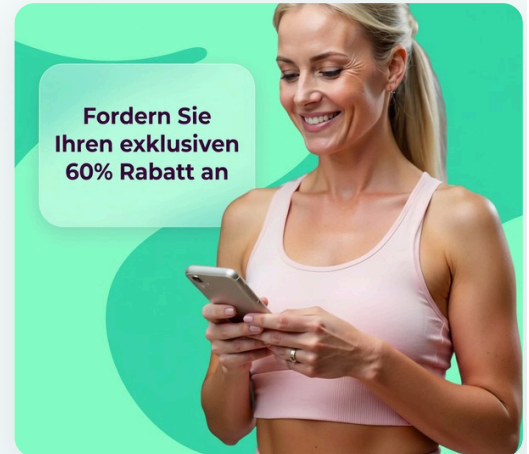
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Heiliges Basilikum- und Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing

Dieser erfrischende Salat kombiniert heiliges Basilikum für hormonelles Gleichgewicht mit proteinreicher Quinoa und liefert essentielle Nährstoffe für Frauen über 40. Er ist leicht und nährend, perfekt für eine gesunde Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	0.8 medium
Frische Blätter des heiligen Basilikums	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	46.5 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 240 ml gekochte Quinoa, 120 ml halbierte Kirschtomaten und 0.5 gewürfelte Gurke.
2. Füge frische Blätter des heiligen Basilikums, 1 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Zitronensaft hinzu.
3. Vermenge vorsichtig und serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

## 12. Würziger gegrillter Oktopus mit Zitrone und Kräutern

Gegrillter Oktopus ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch reich an Protein und arm an Fett. Dieses Gericht ist gut für die Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe, was es zu einer perfekten Wahl für Frauen über 40 macht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Oktopus-Tentakel	379.5 g
Olivenöl	49.5 ml
frischer Zitronensaft	24.8 ml
frische Petersilie	49.5 ml
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

### Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
2. Bestreiche den Oktopus mit der Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer.
3. Grille etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis er leicht angebraten und durchgewärmt ist.
4. Serviere warm, beträufle mit der restlichen Marinade.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Ei-Quinoa-Bowl mit Kräutern	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Cremiger Joghurt-Rote-Bete-Salat	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Linsen- und Kohlsuppe mit probiotischem Extra	<b>578 kcal</b>

**Protein: 107g   Kohlenhydrate: 163g   Fette: 57g**

### 13. Ei-Quinoa-Bowl mit Kräutern

Diese herzhafte Frühstücksschüssel kombiniert proteinreiche gekochte Eier und Quinoa und bietet eine ausgezeichnete Quelle für Aminosäuren und Ballaststoffe. Die Kräuter verleihen Geschmack und bieten entzündungshemmende Vorteile, die die allgemeine Gesundheit während der Menopause unterstützen.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	35g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	21g



#### Zutaten

Gekochte Eier	2.8 large
Gekochte Quinoa	168 ml
Frische Petersilie, gehackt	21 ml
Olivenöl	7 ml
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 168 ml gekochte Quinoa mit 21 ml gehackter Petersilie und 7 ml Olivenöl.
2. Würze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Schneide 2 gekochte Eier und lege sie auf die Quinoamischung.

## 14. Cremiger Joghurt-Rote-Bete-Salat

Dieser erfrischende Salat kombiniert darmfreundlichen Joghurt mit ballaststoffreicher Rote Bete und ist perfekt zur Förderung der Verdauungsgesundheit. Die erdigen Aromen der Rote Bete harmonisieren wunderbar mit Joghurt für einen probiotischen Schub.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Naturgriechischer Joghurt	372 ml
Gekochte Rote Bete, gewürfelt	186 ml
Frischer Dill, gehackt	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kürbiskerne	46.5 ml

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 372 ml Naturgriechischen Joghurt mit 186 ml gewürfelter gekochter Rote Bete.
2. Rühre 23.3 ml gehackten frischen Dill und 23.3 ml Zitronensaft ein.
3. Belege den Salat vor dem Servieren mit 46.5 ml Kürbiskernen.

## 15. Linsen- und Kohlsuppe mit probiotischem Extra

Diese herzhafte Suppe kombiniert Linsen und Kohl, die beide reich an Ballaststoffen sind und die Verdauungsgesundheit fördern. Mit einem Klecks Joghurt garniert, liefert sie Probiotika zur Verbesserung der Darmflora und zur Reduzierung von Blähungen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	33g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Grüne Linsen, gespült	198 ml
Kohl, gehackt	396 ml
Gemüsebrühe	1584 ml
Olivenöl	24.8 ml
Naturjoghurt	99 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Kohl hinzu und brate ihn 5 Minuten an.
3. Füge 198 ml gespülte Linsen und 960 ml Gemüsebrühe hinzu.
4. Bringe es zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lasse es 25 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
5. Serviere die Suppe mit 99 ml Naturjoghurt für einen probiotischen Extra.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Beeren- und Chia-Samen-Smoothie-Bowl	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Mediterraner Quinoa-Salat mit entzündungshemmendem Dressing	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Gebratener Kabeljau mit Zitrone und Dill und Spargel	<b>578 kcal</b>

**Protein: 114g   Kohlenhydrate: 113g   Fette: 62g**

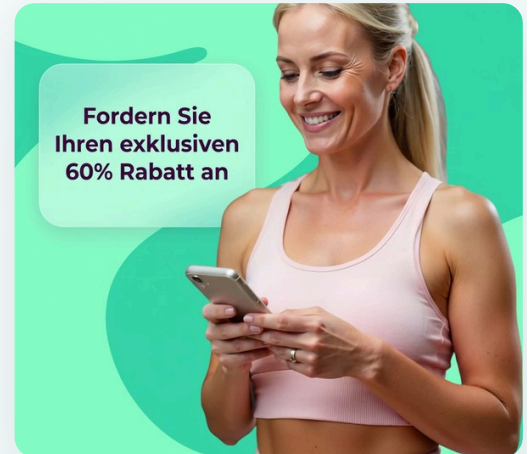
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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- und Chia-Samen-Smoothie-Bowl

Vollgepackt mit Antioxidantien und vitamin C aus gemischten Beeren, unterstützt diese Smoothie-Bowl die Immunabwehr. Chia-Samen liefern Omega-3-Fettsäuren, die für Frauen über 40 hervorragend sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Chia-Samen	42 ml
Mandelmilch	168 ml
Honig	7 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml gefrorene gemischte Beeren, 168 ml griechischen Joghurt und 168 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und bestreue mit 42 ml Chia-Samen. Beträufle nach Belieben mit Honig.

## 17. Mediterraner Quinoa-Salat mit entzündungshemmendem Dressing

Dieser lebendige mediterrane Quinoa-Salat ist reich an entzündungshemmenden Fetten und Proteinen, perfekt für Frauen über 40. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und essentiellen Nährstoffen unterstützt er das Hormongleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit und bietet eine sättigende Mahlzeit.

### 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, gekocht	372 g
Kichererbsen, aus der Dose und ab gespült	186 g
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Rote Zwiebel, fein gehackt	62 g
Feta-Käse, zerbröselt	62 g
Natives Olivenöl extra	93 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Frische Petersilie, gehackt	12.4 g

Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

---

## Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel und Feta-Käse.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel natives Olivenöl extra, Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer, um das Dressing herzustellen.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig. Garniere vor dem Servieren mit frischer Petersilie.

## 18. Gebratener Kabeljau mit Zitrone und Dill und Spargel

Dieses zarte Kabeljau-Gericht ist mit Zitrone und Dill aromatisiert und bietet eine leichte, proteinreiche Mahlzeit. Serviert mit Spargel ist es kalorienarm und reich an essentiellen Nährstoffen, die die Knochengesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Kabeljaufilet	280.5 g
Zitronenschale	8.3 g
Dill, frisch oder getrocknet	8.3 g
Spargel, geputzt	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Lege den Kabeljau auf ein Backblech und beträufele ihn mit Olivenöl, Zitronenschale, Dill, Salz und Pfeffer.
3. Ordne den Spargel um den Kabeljau herum an und röste 15 Minuten, bis der Kabeljau flockig und der Spargel zart ist.
4. Serviere sofort.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Frittata mit Kürbis und Spinat **350 kcal**

**MITTAGESSEN** Proteinreiche mediterrane Quinoa-Schüssel **543 kcal**

**ABENDESSEN** Zitronen-Dill-Kabeljau mit Blumenkohl und Butter **578 kcal**

**Protein: 117g Kohlenhydrate: 114g Fette: 60g**

## 19. Frittata mit Kürbis und Spinat

Diese Frittata ist reich an Nährstoffen und enthält Kürbis sowie Spinat, die beide wichtig für die Hautgesundheit sind. Eier liefern hochwertiges Protein und Aminosäuren, die für die Kollagensynthese notwendig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	9 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Eier	336 g
Kürbispüree	168 g
Frischer Spinat, gehackt	42 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste den gehackten Spinat, bis er verwelkt ist.
3. Schlage in einer Schüssel die Eier, das Kürbispüree, Salz und Pfeffer zusammen. Gieße die Mischung über den Spinat und koche, bis die Ränder fest sind, etwa 5 Minuten.
4. Übertrage die Pfanne in den Ofen und backe sie 10-15 Minuten, bis die Mitte vollständig fest ist.

## 20. Proteinreiche mediterrane Quinoa-Schüssel

Diese lebendige und nahrhafte Quinoa-Schüssel unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und den Stoffwechsel für Frauen über 40. Vollgepackt mit Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen fördert sie die Knochen- und Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe wie Kalzium und Omega-3-Fettsäuren.

### 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

Gekochte Quinoa	372 ml
Kichererbsen, abgetropft und gespült	186 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Feta-Käse, zerbröseln	62 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frische Petersilie, gehackt	12.4 g
Salz	2.3 g

## Zubereitung

1. Kombiniere die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke und Feta-Käse in einer großen Schüssel.
2. Verquirle das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Gieße das Dressing über die Quinoa-Mischung und mische vorsichtig.
4. Bestreue die Schüssel mit frischer Petersilie und serviere sie sofort oder kühle sie bis zu 2 Stunden.

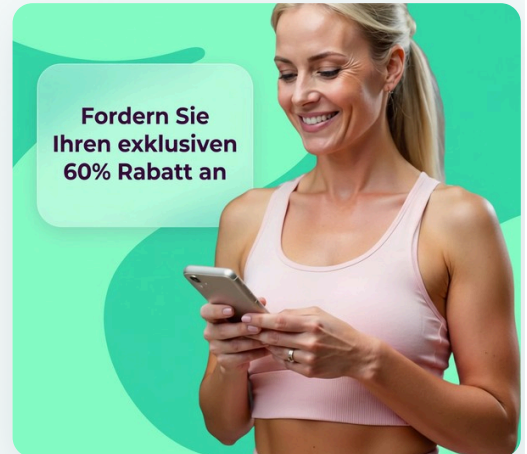
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Zitronen-Dill-Kabeljau mit Blumenkohl und Butter

Dieses köstliche Gericht kombiniert Kabeljau, ein mageres Protein, das die Muskelpflege unterstützt und Hormone ins Gleichgewicht bringt, mit gedämpftem Blumenkohl, der reich an Ballaststoffen und Phytoöstrogenen ist. Mit einem Hauch von Zitrone und Dill garniert, ist dieses Gericht herzgesund und fördert die Knochengesundheit durch seinen Gehalt an Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Kabeljaufilet	140.3 g
gedämpfter Blumenkohl	396 ml
Butter	8.3 g
Zitronensaft	24.8 ml
frischer Dill	1.7 g
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Würze das Kabeljaufilet mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die Butter hinzu.
3. Sobald die Butter geschmolzen ist, füge das gewürzte Kabeljaufilet hinzu und brate es 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis der Fisch leicht mit einer Gabel zerfällt.
4. Dämpfe während der Fisch kocht den Blumenkohl, bis er zart ist, etwa 5-7 Minuten.
5. Mische in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft und den frischen Dill.
6. Serviere das Kabeljaufilet auf einem Teller mit gedämpftem Blumenkohl daneben und träufle die Zitronen-Dill-Mischung über den Fisch.

## 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](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.