

# 7-Tage Hartgekochte Eier-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Eine einfache, aber effektive Strategie zur Gewichtsreduktion.

Der 7-Tage Hartgekochte Eier-Diätplan ist speziell für Frauen über 40 konzipiert, die eine unkomplizierte Methode zur Gewichtsreduktion suchen. Mit 21 proteinreichen Rezepten unterstützt dieser Plan den Gewichtsverlust und den Erhalt der Muskulatur, perfekt für alle, die ihre Mahlzeiten vereinfachen und gleichzeitig Ergebnisse erzielen möchten.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	<b>1,541</b>	111g	106g	77g
Tag 2	<b>1,556</b>	108g	73g	92g
Tag 3	<b>1,575</b>	127g	122g	76g
Tag 4	<b>1,603</b>	114g	82g	87g
Tag 5	<b>1,619</b>	124g	73g	99g
Tag 6	<b>1,679</b>	119g	118g	93g
Tag 7	<b>1,695</b>	106g	148g	79g
Ø	<b>1,610</b>	<b>116g</b>	<b>103g</b>	<b>86g</b>

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Süßkartoffel-Spinat-Frittata

Eier-Tomaten-Auflauf

Eier-Quinoa-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Frühstücks-Wrap mit Ei und Spinat und Salsa

Nährstoffreiche Eier mit gedämpftem Brokkoli und Omega-3-Boost

Würzige Tacos mit Ei und schwarzen Bohnen

Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Avocado und Eiern

Eier & Grünkohl Frühstücksschüssel

Herzhaftes Pilz-Butter-Rührei mit Thymian

Eier-Linsen-Salat mit Senfdressing

Spiegeleier mit sautiertem Mangold

Scharfes Eier- und Garnelen-Pfannengericht

+ 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



**1,610 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**116g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

103g K / 86g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Süßkartoffel-Spinat-Frittata

---

2. Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Avocado und Eiern

---

3. Eier-Tomaten-Auflauf

---

**02** Tag 2

4. Eier & Grünkohl Frühstücksschüssel

---

5. Eier-Quinoa-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

---

6. Herzhafte Pilz-Butter-Rühreier mit Thymian

---

**03** Tag 3

7. Frühstückswrap mit Ei und Spinat und Salsa

---

8. Eier-Linsen-Salat mit Senfdressing

---

9. Nährstoffreiche Eier mit gedämpftem Brokkoli und Omega-3-Boost

---

**04** Tag 4

10. Spiegeleier mit sautiertem Mangold

---

11. Würzige Tacos mit Ei und schwarzen Bohnen

---

12. Scharfes Eier- und Garnelen-Pfannengericht

---

**05** Tag 5

13. Sardinen-Spinat-Frittata

---

14. Eier-Linsen-Salat

---

15. Überbackene Eier-Gemüse-Frittata

---

**06** Tag 6

16. Paprika-Brokkoli-Omelette

---

17. Pita mit Eiern und geröstetem Gemüse

---

18. Grüne Bohnen und Eier-Pfanne mit Mandeln

---

**07** Tag 7

---

19. Spinat und Paprika Frittata

---

20. Quinoa-Bowl mit Ei und Spinat

---

21. Gefüllte Süßkartoffeln mit gekochten Eiern und Spinat

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Süßkartoffel-Spinat-Frittata	<b>420 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Avocado und Eiern	<b>543 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Eier-Tomaten-Auflauf	<b>578 kcal</b>

**Protein: 111g Kohlenhydrate: 106g Fette: 77g**

## 1. Süßkartoffel-Spinat-Frittata

Diese herzhafte Frittata kombiniert magnesiumreiche Süßkartoffeln und Spinat, die zur Muskelentspannung und einer besseren Schlafqualität beitragen. Eier liefern hochwertige Proteine, die die Muskelgesundheit von Frauen über 40 unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Süßkartoffel	1.4 klein
Frischer Spinat	336 ml
Eier	4.2g

Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Erhitze in einer ofenfesten Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Süßkartoffel hinzu und gare sie etwa 10 Minuten, bis sie zart ist.
3. Füge den gehackten Spinat hinzu und brate ihn etwa 3 Minuten, bis er verwelkt ist. Gieße die geschlagenen Eier hinein und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Übertrage die Pfanne in den Ofen und backe sie 10 Minuten oder bis die Eier fest sind.

## 2. Herzhafter Quinoa- und Spinat-Bowl mit Avocado und Eiern

Diese nährstoffreiche Bowl ist ideal für Frauen über 40 und enthält proteinreiche Quinoa und Eier sowie ballaststoffreichen Spinat. Sie unterstützt die Hormonbalance und fördert die Herz- und Knochengesundheit.

### 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 ml
Frischer Spinat	744 ml
Große Eier	3.1g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und brate ihn, bis er zusammenfällt, etwa 2-3 Minuten.
2. Bringe in einem separaten Topf Wasser zum Kochen und füge die Eier vorsichtig hinzu. Koche 6-7 Minuten für weichgekochte oder 9-10 Minuten für hartgekochte Eier. Nimm sie heraus und lasse sie in Eiswasser abkühlen, bevor du sie schälst.
3. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den sautierten Spinat und die gewürfelte Avocado. Beträufle mit Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Schneide oder hacke die gekochten Eier und lege sie auf die Quinoa- und Spinatsmischung. Serviere sofort.

### 3. Eier-Tomaten-Auflauf

Der Auflauf aus Eiern und Tomaten ist ein schmackhaftes, proteinreiches Gericht, das die Herzgesundheit und den Erhalt der Muskulatur unterstützt. Tomaten sind reich an Lycopin, einem Antioxidans, das helfen kann, Entzündungen im Zusammenhang mit der Menopause zu reduzieren.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	40g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	41g



#### Zutaten

Eier	4.9 large
Tomaten, gehackt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Auflaufform 1 Tasse (240ml) gehackte Tomaten mit Salz und Pfeffer.
3. Mache kleine Vertiefungen in der Tomatenmischung und schlage 3 große Eier hinein.
4. Träufle 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl darüber und backe es 15 Minuten, bis die Eier nach deinem Geschmack gegart sind.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,556 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Eier & Grünkohl Frühstücksschüssel	<b>420 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Eier-Quinoa-Salat mit Zitronen-Vinaigrette	<b>558 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafte Pilz-Butter-Rühreier mit Thymian	<b>578 kcal</b>

**Protein: 108g   Kohlenhydrate: 73g   Fette: 92g**

## 4. Eier & Grünkohl Frühstücksschüssel

Diese nahrhafte Frühstücksschüssel liefert wertvolles Eisen aus Eiern und Grünkohl. Mit Avocado und einem Spritzer Zitrone angereichert, ist es der perfekte Start in den Tag voller Energie.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	14g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Eier	2.8 large
Grünkohl, gehackt	336 ml
Avocado, in Scheiben	0.7 fruit
Olivenöl	7 ml
Zitronensaft	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 336 ml gehackten Grünkohl hinzu und brate ihn 3-4 Minuten an, bis er verwelkt ist.
2. Schlage 2 Eier in die Pfanne und gare sie nach Belieben (gerührt oder sonnenseitig).
3. Richte die Eier auf einem Teller an, garniere mit 0.7 Avocado und einem Spritzer 21 ml Zitronensaft. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

## 5. Eier-Quinoa-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Ein erfrischender Salat, der Quinoa und Eier kombiniert, ist reich an Protein und Ballaststoffen und perfekt, um die Energielevels aufrechtzuerhalten. Die Zitronen-Vinaigrette verleiht einen spritzigen Geschmack und bietet Antioxidantien, die helfen, Entzündungen zu bekämpfen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	558 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Hartgekochte Eier, gehackt	3.1 large
Gekochte Quinoa	186 ml
Gehackte Petersilie	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 3.1 gehackte hartgekochte Eier, 186 ml gekochte Quinoa und 93 ml gehackte Petersilie.
2. Verquirle in einer separaten kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Gieße die Vinaigrette über den Salat und vermische alles gut.

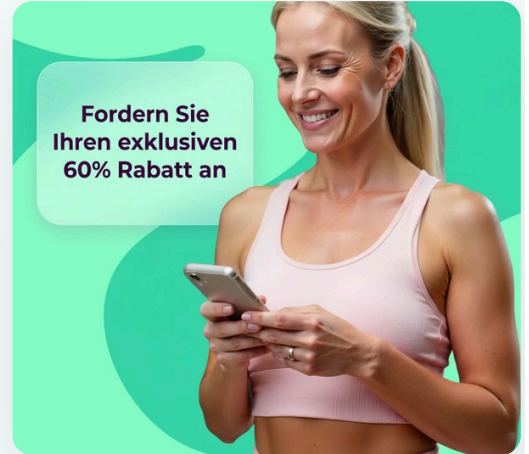
EXKLUSIVES ANGEBOT

## Starte Deinen Persönlichen Plan

Erhalte personalisierte Ernährungspläne, Makro-Tracking und Expertenbegleitung — alles abgestimmt auf deinen einzigartigen Körper und deine Ziele. Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit Reverse Health bereits transformieren.

**Jetzt Starten**

*\*Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



## 6. Herzhafte Pilz-Butter-Rühreier mit Thymian

Dieses köstliche und nährstoffreiche Rührei-Gericht kombiniert gesunde Zutaten zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts, der Knochengesundheit und der Herzgesundheit. Reich an Protein und gesunden Fetten, nährt es Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

### 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>	12g
<b>Fette</b>	36g



### Zutaten

große Eier	3.3 large
geschnittene Champignons	396 ml
Butter	24.8 g
frischer Thymian	3.3 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Schmelze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter, bis sie schäumt.
2. Gib die geschnittenen Champignons in die Pfanne und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie zart und goldbraun sind.
3. Verquirle in einer Schüssel die Eier, frischen Thymian und schwarzen Pfeffer gut.
4. Gieße die Eimischung in die Pfanne mit den Champignons und gare sie unter sanftem Rühren, bis die Eier gerade fest, aber noch cremig sind, etwa 3-4 Minuten.
5. Nimm die Pfanne vom Herd und serviere sofort, garniere nach Wunsch mit zusätzlichem Thymian.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,575 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Frühstück-Wrap mit Ei und Spinat und Salsa **420 kcal**

**MITTAGESSEN** Eier-Linsen-Salat mit Senfdressing **574 kcal**

**ABENDESSEN** Nährstoffreiche Eier mit gedämpftem Brokkoli und Omega-3-Boost **581 kcal**

**Protein: 127g Kohlenhydrate: 122g Fette: 76g**

## 7. Frühstücks-Wrap mit Ei und Spinat und Salsa

Dieser proteinreiche Frühstücks-Wrap enthält omega-3-reiche Eier und nährstoffdichten Spinat, die für hormonelles Gleichgewicht und Knochengesundheit sorgen. Die frische Salsa liefert Lycopin und Würze für einen Stoffwechselkick.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Eier	140 g
Frischer Spinat	42 g
Vollkorn-Tortilla	70 g
Frische Salsa	84 ml
Olivenöl	7 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einer beschichteten Pfanne 7 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 42 g frischen Spinat hinzu und sautier ihn, bis er verweilt ist.
2. Verquirlle 140 g Eier und gieße sie über den Spinat, bis sie gerührt und vollständig gar sind.
3. Legen die Eimischung auf eine 70 g Vollkorn-Tortilla und toppe sie mit 84 ml frischer Salsa, bevor du sie einwickelst.

## 8. Eier-Linsen-Salat mit Senfdressing

Linsen und gekochte Eier ergeben einen sättigenden Salat, der reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist und den ganzen Tag über für anhaltende Energie sorgt. Das Senfdressing verleiht Geschmack und bietet zusätzliche gesundheitliche Vorteile für das hormonelle Gleichgewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	574 kcal
<b>Protein</b>	43g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Gekochte Eier	3.1 large
Gekochte Linsen	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Dijon-Senf	7.8 ml
Frühlingszwiebeln, gehackt	93 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml gekochte Linsen mit 23.3 ml Olivenöl und 7.8 ml Dijon-Senf.
2. Füge 93 ml gehackte Frühlingszwiebeln hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Schneide 3.1 large gekochte Eier und lege sie auf den Linsensalat.

## 9. Nährstoffreiche Eier mit gedämpftem Brokkoli und Omega-3-Boost

Dieses köstliche Abendessen bietet proteinreiche gekochte Eier in Kombination mit leuchtend grünem, gedämpftem Brokkoli, der essentielle Nährstoffe zur Unterstützung des Hormonhaushalts und der Knochengesundheit liefert. Die Zugabe von gesunden Fetten und entzündungshemmenden Gewürzen fördert die Herzgesundheit und sorgt für eine zufriedenstellende Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	581 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	33g
<b>Fette</b>	33g

### Zutaten

große Eier	3.3g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Butter	3.3 g
Knoblauchpulver	1.7 g
Kurkuma-Pulver	1.7 g
Leinsamen (gemahlen)	16.5 g
Olivenöl	8.3 ml



## Zubereitung

1. Bring einen Topf mit Wasser zum Kochen und füge die großen Eier vorsichtig hinzu. Koche 9-12 Minuten, je nach gewünschtem Gargrad, dann gib sie in ein Eisbad, um sie abzukühlen.
2. Dämpfe während die Eier kochen die Brokkoli-Röschen über kochendem Wasser etwa 5-7 Minuten, bis sie zart, aber leuchtend grün sind.
3. Schmelze in einer kleinen Pfanne die Butter bei niedriger Hitze und füge das Knoblauchpulver, Kurkuma und Olivenöl hinzu, dabei gut umrühren.
4. Sobald die Eier abgekühlt sind, schäle und halbiere sie. Serviere sie zusammen mit dem gedämpften Brokkoli, beträufle sie mit der gewürzten Butter und bestreue sie mit gemahlenden Leinsamen.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,603 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Spiegeleier mit sautiertem Mangold **420 kcal**

**MITTAGESSEN** Würzige Tacos mit Ei und schwarzen Bohnen **589 kcal**

**ABENDESSEN** Scharfes Eier- und Garnelen-Pfannengericht **594 kcal**

**Protein: 114g Kohlenhydrate: 82g Fette: 87g**

## 10. Spiegeleier mit sautiertem Mangold

Eier liefern Vitamin D, das für die Kalziumaufnahme entscheidend ist, während Mangold reich an Magnesium und Vitamin K ist, die beide für die Knochengesundheit wichtig sind. Ein perfektes Frühstück!

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	3g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Eier	2.8 large
Mangold, gehackt	336 ml
Olivenöl	21 ml
Knoblauch, gehackt	1.4 clove
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1.4 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie, bis sie duften.
2. Füge 336 ml gehackten Mangold hinzu und koche ihn, bis er zusammengefallen ist, etwa 3-4 Minuten.
3. Brate in einer separaten Pfanne 2.8 große Eier als Spiegelei. Serviere die Eier über dem sautierten Mangold und würze mit Salz und Pfeffer.

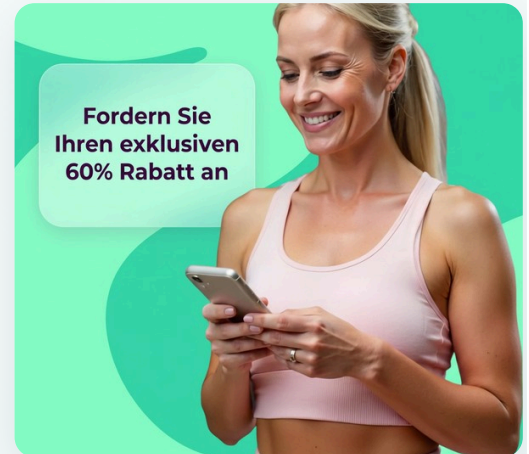
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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 Tacos mit Ei und schwarzen Bohnen

Diese geschmackvollen Tacos kombinieren eiweißreiche Eier und schwarze Bohnen und bieten eine köstliche Möglichkeit, Energie und Sättigung zu erhalten. Gewürze und Toppings verbessern den Geschmack und liefern Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit während der Menopause unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	589 kcal
<b>Protein</b>	37g
<b>Kohlenhydrate</b>	54g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Eier	3.1 large
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Maistortillas	3.1 small
Koriander, gehackt	46.5 ml
Scharfe Soße	nach Geschmack
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Rühre 2 große Eier in einer Pfanne unter und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
2. Erwärme 2 kleine Maistortillas in einer separaten Pfanne oder Mikrowelle.
3. Fülle jede Tortilla mit Rühreiern und 186 ml schwarzen Bohnen.
4. Gib nach Belieben gehackten Koriander und scharfe Soße darüber.

## 12. Scharfes Eier- und Garnelen-Pfannengericht

Dieses schnelle Pfannengericht kombiniert Eier und Garnelen und liefert hochwertiges Protein sowie gesunde Fette, die ideal sind, um die Energielevels aufrechtzuerhalten. Die Zugabe von Gemüse bietet essentielle Vitamine, während Gewürze helfen können, Entzündungen zu reduzieren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	594 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Eier	3.3 large
Garnelen, geschält und entdarnt	198 ml
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschoten), gewürfelt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1/2 Tasse (120ml) Garnelen hinzu und brate sie 3-4 Minuten, bis sie rosa sind.
3. Füge 1 Tasse (240ml) gemischtes gewürfeltes Gemüse hinzu und gare weitere 3 Minuten.
4. Schiebe alles zur Seite, rühre 2 große Eier auf der anderen Seite der Pfanne und vermische dann alles.
5. Träufle 1 Esslöffel (15ml) Sojasauce darüber und würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,619 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Sardinen-Spinat-Frittata	<b>420 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Eier-Linsen-Salat	<b>605 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Überbackene Eier-Gemüse-Frittata	<b>594 kcal</b>

**Protein: 124g   Kohlenhydrate: 73g   Fette: 99g**

### 13. Sardinen-Spinat-Frittata

Diese Frittata ist reich an Kalzium aus Sardinen und Vitamin K aus Spinat, was die Knochendichte und die allgemeine Gesundheit unterstützt. Eier liefern gesundes Protein, während die Omega-3-Fettsäuren in Sardinen helfen, Entzündungen zu reduzieren.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	420 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	3g
<b>Fette</b>	28g



#### Zutaten

Eier	4.2 große
Eingelegte Sardinen in Olivenöl, abgetropft	168 g
Frischer Spinat, gehackt	84 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Verquirlle in einer Schüssel 4 große Eier mit Salz und Pfeffer.
3. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze, füge 84 g gehackten Spinat hinzu und brate 2 Minuten an, bis er verwelkt ist.
4. Gib 168 g abgetropfte Sardinen in die Pfanne, dann rühre die Eimischung vorsichtig unter.
5. Gare 3-4 Minuten auf dem Herd, bis die Ränder fest werden, dann stelle die Pfanne in den Ofen und backe 10 Minuten, bis sie vollständig fest ist.

## 14. Eier-Linsen-Salat

Dieser nährstoffreiche Salat kombiniert Eiweiß aus Eiern und Linsen und bietet eine ausgewogene Mahlzeit mit Ballaststoffen zur Unterstützung der Verdauungsgesundheit. Eine bunte Mischung aus Gemüse sorgt dafür, dass Sie eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen für Ihr allgemeines Wohlbefinden erhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	605 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Hartgekochte Eier, gehackt	3.1 large
Gekochte Linsen	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Kombiniere in einer Schüssel 2 gehackte hartgekochte Eier, 186 ml gekochte Linsen, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 186 ml gewürfelte Gurke.
2. Träufle 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Balsamico-Essig darüber.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und vermische alles gut.

## 15. Überbackene Eier-Gemüse-Frittata

Diese Frittata ist ein vielseitiges Gericht, das mit Ihren Lieblingsgemüsesorten angepasst werden kann und eine proteinreiche Mahlzeit bietet, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Das Backen der Frittata erhält ihre Nährstoffe und macht sie zu einer einfachen Option für die Essensvorbereitung für beschäftigte Frauen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	594 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	40g



### Zutaten

Eier	6.6 large
Paprika, gewürfelt	0.8 medium
Zucchini, gewürfelt	0.8 medium
Zwiebel, gewürfelt	0.4 medium
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und sautiere 1/2 gewürfelte Paprika, 1/2 gewürfelte Zucchini und 1/4 gewürfelte Zwiebel, bis sie weich sind, etwa 5 Minuten.
3. Verquirle in einer Schüssel 4 große Eier, Salz und Pfeffer.
4. Füge das sautierte Gemüse zu den Eiern hinzu, vermische alles gut und gieße die Mischung in eine gefettete Auflaufform.
5. Backe die Frittata 20 Minuten lang oder bis die Eier fest und leicht goldbraun sind.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,679 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Paprika-Brokkoli-Omelette	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Pita mit Eiern und geröstetem Gemüse	<b>620 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Grüne Bohnen und Eier-Pfanne mit Mandeln	<b>611 kcal</b>

**Protein: 119g   Kohlenhydrate: 118g   Fette: 93g**

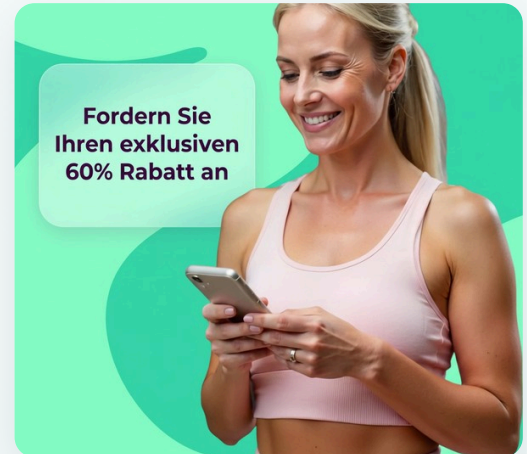
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Paprika-Brokkoli-Omelette

Dieses Omelette kombiniert bunte Paprika und nährstoffreichen Brokkoli, um Ihre Vitaminaufnahme zu erhöhen, was entscheidend für Energie und Immununterstützung ist. Eier liefern essentielles Protein, das die Muskelmasse während der Menopause unterstützt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	14g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Eier	4.2 large
Paprika, gewürfelt	84 ml
Brokkoli-Röschen	84 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Verquirle 4.2 große Eier in einer Schüssel und füge nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.
2. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Füge 84 ml gewürfelte Paprika und 84 ml Brokkoli-Röschen hinzu und koche 2-3 Minuten.
4. Gieße die Eier über das Gemüse und gare etwa 2-3 Minuten, bis sie fest sind. Serviere warm.

## 17. Pita mit Eiern und geröstetem Gemüse

Diese nahrhafte Pita kombiniert gekochte Eier mit geröstetem Gemüse und bietet eine bunte Auswahl an Vitaminen und Mineralstoffen, die die allgemeine Gesundheit unterstützen. Die Ballaststoffe aus dem Gemüse fördern das Wohlbefinden der Verdauung, was für Frauen über 40 wichtig ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	22g



### Zutaten

Gekochte Eier	3.1 large
Gemüse-Mix (Zucchini, Paprika, Zwiebeln)	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Vollkorn-Pita	1.6 medium
Feta-Käse, zerbröselt (optional)	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermische 240 ml Gemüse-Mix mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste es 15-20 Minuten lang.
3. Schneide 3.1 large gekochte Eier in Scheiben und stelle sie beiseite.
4. Fülle 1.6 medium Vollkorn-Pita mit dem gerösteten Gemüse und den gekochten Eiern und füge nach Belieben Feta-Käse hinzu.

## 18. Grüne Bohnen und Eier-Pfanne mit Mandeln

Diese grüne Bohnen und Eier-Pfanne ist eine nährstoffreiche Mahlzeit, die perfekt für Frauen über 40 ist und das Hormongleichgewicht sowie die Unterstützung der Knochen- und Herzgesundheit fördert. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen bietet sie eine köstliche Möglichkeit, Ihren Körper zu nähren und die Energielevels aufrechtzuerhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	611 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	26g
<b>Fette</b>	40g



### Zutaten

große Eier	3.3 large
grüne Bohnen, geputzt	396 ml
Olivenöl	8.3 ml
gehobelte Mandeln	24.8 g
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die grünen Bohnen hinzu und sautiere sie etwa 5-7 Minuten, bis sie zart, aber noch knackig sind.
2. Schlage währenddessen die Eier in eine Schüssel und verquirl sie leicht. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Schiebe die sautierten grünen Bohnen zur Seite der Pfanne. Gieße die verquirlten Eier in die leere Seite der Pfanne und koche, bis die Eier fest sind, etwa 3-4 Minuten, dabei vorsichtig umrühren.
4. Vermenge nach dem Garen die Eier vorsichtig mit den grünen Bohnen und bestreue vor dem Servieren mit gehobelten Mandeln.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,695 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Spinat und Paprika Frittata **448 kcal**

**MITTAGESSEN** Quinoa-Bowl mit Ei und Spinat **620 kcal**

**ABENDESSEN** Gefüllte Süßkartoffeln mit gekochten Eiern und Spinat **627 kcal**

**Protein: 106g Kohlenhydrate: 148g Fette: 79g**

## 19. Spinat und Paprika Frittata

Diese köstliche Frittata ist reich an Vitamin K durch Spinat und Paprika, die wichtig für die Knochengesundheit und die Linderung von Wechseljahresbeschwerden sind. Die Eier liefern hochwertiges Protein, das für die Erhaltung der Muskulatur im Alter unerlässlich ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	11g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Eier	210 g
Frischer Spinat, gehackt	42 g
Rote Paprika, gewürfelt	105 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer ofenfesten Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate 105 g gewürfelte rote Paprika 2-3 Minuten an.
3. Füge 42 g gehackten Spinat hinzu und koche, bis er verwelkt ist, etwa 2 Minuten.
4. Vermische in einer Schüssel 210 g Eier mit Salz und Pfeffer, gieße über das Gemüse und koche 2-3 Minuten, bis die Ränder fest sind.
5. Stelle die Pfanne in den Ofen und backe, bis die Mitte fest ist, etwa 8-10 Minuten.

## 20. Quinoa-Bowl mit Ei und Spinat

Diese nahrhafte Bowl kombiniert eiweißreiche Eier und Quinoa mit Spinat für eine herzhafte, nährstoffreiche Mahlzeit. Die Ballaststoffe aus Quinoa und Spinat helfen, Sie satt zu halten und unterstützen die Verdauungsgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	54g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Eier	3.1 large
Gekochte Quinoa	186 ml
Frischer Spinat, gehackt	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Rühre 2 große Eier in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter und würze sie mit Salz und Pfeffer.
2. Kombiniere in einer Schüssel 186 ml gekochte Quinoa und 372 ml gehackten Spinat.
3. Gib die Rühreier auf die Quinoa und den Spinat und träufle 23.3 ml Olivenöl darüber.

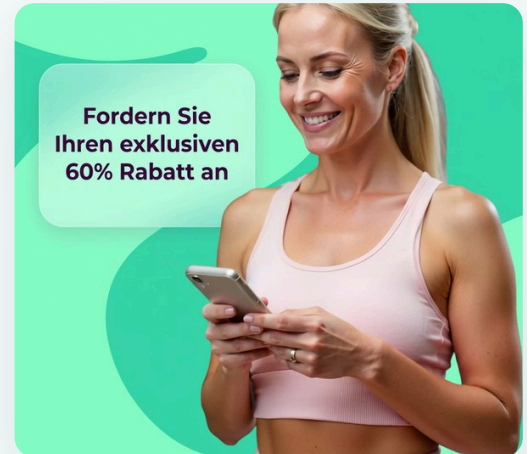
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Gefüllte Süßkartoffeln mit gekochten Eiern und Spinat

Diese Süßkartoffeln sind gefüllt mit einer nahrhaften Mischung aus gekochten Eiern und Spinat und bieten eine köstliche Quelle für komplexe Kohlenhydrate, Protein und Eisen. Diese Mahlzeit unterstützt die Energielevels und liefert essentielle Nährstoffe, die für Frauen über 40 wichtig sind.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	627 kcal
<b>Protein</b>	36g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Süßkartoffel	1.7 medium
Gekochte Eier	3.3 large
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Olivenöl	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche mit einer Gabel in 1 mittelgroße Süßkartoffel und backe sie 30-40 Minuten, bis sie weich ist.
3. Erhitze 8.3 ml Olivenöl in einer Pfanne und füge 396 ml gehackten Spinat hinzu, den du anbrätst, bis er verwelkt ist.
4. Schneide 2 gekochte Eier und mische sie mit dem Spinat. Sobald die Süßkartoffel gekocht ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Eier- und Spinatmischung.

## 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.