

7-Tage Hochfaser-Diätplan für Frauen PDF

Steigere deine Verdauung und dein Wohlbefinden mit einem hochfaserigen Speiseplan.

Der 7-Tage Hochfaser-Diätplan bietet 21 Rezepte, die reich an Ballaststoffen sind und die Verdauungsgesundheit für Frauen fördern. Dieser Plan konzentriert sich auf die Integration von faserreichen Lebensmitteln und ist perfekt für alle, die ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten, während sie zufriedenstellende Mahlzeiten genießen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	77g	207g	39g
Tag 2	1,399	60g	207g	40g
Tag 3	1,398	58g	145g	76g
Tag 4	1,398	98g	177g	31g
Tag 5	1,395	88g	170g	55g
Tag 6	1,395	90g	185g	43g
Tag 7	1,406	73g	196g	49g
Ø	1,399	78g	184g	48g

KALORIENVERTEILUNG

Tag 1		1,399
Tag 2		1,399
Tag 3		1,398
Tag 4		1,398
Tag 5		1,395
Tag 6		1,395
Tag 7		1,406

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Gewürzter Apfel- und Hafer-Chia-Bowl

Gewürzter Linsen-Gemüse-Eintopf

Linsen-Spinat-Salat mit Apfelessig-Dressing

Grüner Smoothie mit Leinsamen und Beeren

Zucchini-Nudeln mit Leinsamen-Pesto

Cremige Blumenkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe

Linsen-Spinat-Salat mit Zitronen-Kurkuma-Dressing

Maca- und Beeren-Energie-Smoothie-Bowl

Linsen-Suppe mit Kurkuma und Ingwer

Linsen-Spinat-Salat mit Zitronendressing

Cremiges Probiotisches Joghurt-Parfait mit Beeren und Chiasamen

Minestrone-Suppe mit weißen Bohnen

+ 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



1,399 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



78g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

184g K / 48g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Gewürzter Apfel- und Hafer-Chia-Bowl
2. Linsen-Spinat-Salat mit Zitronen-Kurkuma-Dressing
3. Gewürzter Linsen-Gemüse-Eintopf

02 Tag 2

4. Maca- und Beeren-Energie-Smoothie-Bowl
5. Linsen-Spinat-Salat mit Apfelessig-Dressing
6. Linsen-Suppe mit Kurkuma und Ingwer

03 Tag 3

7. Grüner Smoothie mit Leinsamen und Beeren
8. Linsen-Spinat-Salat mit Zitronendressing
9. Zucchini-Nudeln mit Leinsamen-Pesto

04 Tag 4

10. Cremiges Probiotisches Joghurt-Parfait mit Beeren und Chiasamen
11. Cremige Blumenkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe
12. Minestrone-Suppe mit weißen Bohnen

05 Tag 5

13. Probiotisches Himbeer-Chia-Joghurt-Parfait
14. Kohl-Linsen-Salat mit Zitrus-Dressing
15. Masoor Dal mit Spinat und Kurkuma

06 Tag 6

16. Smoothie-Bowl mit Ballaststoffen und Protein
17. Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Leinsamen
18. Würzige Weiße Bohnen & Grünkohl Suppe mit Kollagen

07 Tag 7

19. Nussiges Haferflocken mit Heidelbeeren & Leinsamen

20. Cremige Butternusskürbissuppe mit Kokosnuss und Chia

21. Herzhafte Karotten-Linsen-Suppe

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gewürzter Apfel- und Hafer-Chia-Bowl	420 kcal
MITTAGESSEN	Linsen-Spinat-Salat mit Zitronen-Kurkuma-Dressing	434 kcal
ABENDESSEN	Gewürzter Linsen-Gemüse-Eintopf	545 kcal

Protein: 77g Kohlenhydrate: 207g Fette: 39g

1. Gewürzter Apfel- und Hafer-Chia-Bowl

Diese warme und wohltuende Schüssel kombiniert Hafer und Chiasamen und bietet ein ballaststoffreiches Frühstück zur Unterstützung der Verdauung. Äpfel fügen natürliche Süße und Antioxidantien hinzu, die für Frauen über 40 von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	77g
Fette	7g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Chiasamen	42 g
Wasser oder Milch nach Wahl	336 ml

Würfeliger Apfel	168 ml
Zimt	3.5 g
Ahornsirup (optional)	21 ml

Zubereitung

1. Vermenge Hafer, Chiasamen und Wasser (oder Milch) in einem Topf und bringe es zum Kochen.
2. Füge den gewürfelten Apfel und Zimt hinzu; reduziere die Hitze und lasse es 5-7 Minuten köcheln, bis die Hafercreme cremig ist.
3. Serviere es warm und beträufle nach Belieben mit Ahornsirup.

2. Linsen-Spinat-Salat mit Zitronen-Kurkuma-Dressing

Dieser proteinreiche Salat enthält Linsen, eine großartige Quelle für pflanzliches Protein, kombiniert mit Spinat für Kalzium und Eisen. Das Zitronen-Kurkuma-Dressing verleiht Geschmack und entzündungshemmende Vorteile, ideal für Frauen mit PCOS.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Frischer Spinat	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kurkuma-Pulver	3.1 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochten Linsen und den frischen Spinat.
2. Verquirle in einer separaten Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Kurkuma, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere.

3. Gewürzter Linsen-Gemüse-Eintopf

Dieser Eintopf ist vollgepackt mit Linsen und saisonalem Gemüse, die eine vollständige Proteinquelle und essentielle Vitamine für Frauen über 40 bieten. Die Gewürze fördern die Verdauung und unterstützen den Stoffwechsel, was ihn ideal für das Gewichtsmanagement macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	545 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	83g
Fette	13g



Zutaten

trockene Linsen 148.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, 1 Tasse gewürfelte Karotten und 1 Tasse gewürfelten Sellerie hinzu. Brate sie 5 Minuten an.
3. Rühre 1/2 Tasse Linsen, 4 Tassen Gemüsebrühe und Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Paprika) ein. Lass es 25 Minuten köcheln.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Maca- und Beeren-Energie-Smoothie-Bowl	420 kcal
MITTAGESSEN	Linsen-Spinat-Salat mit Apfelessig-Dressing	434 kcal
ABENDESSEN	Linsen-Suppe mit Kurkuma und Ingwer	545 kcal

Protein: 60g Kohlenhydrate: 207g Fette: 40g

4. Maca- und Beeren-Energie-Smoothie-Bowl

Voller Antioxidantien aus Beeren und den stressreduzierenden Vorteilen von Maca fördert diese Smoothie-Bowl die Nebennierenfunktion und das Energieniveau, ideal für Frauen über 40. Sie ist eine köstliche Möglichkeit, den Tag mit Vitalität zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	70g
Fette	11g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Banane	1.4 medium
Maca-Pulver	21 g
Ungesüßte Mandelmilch	168 ml
Toppings (z.B. geschnittene Banane, Chiasamen, Kokosraspeln)	84 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 240 ml gefrorene gemischte Beeren, 1 Banane, 1 Esslöffel Maca-Pulver und 120 ml ungesüßte Mandelmilch.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, und passe die Konsistenz bei Bedarf mit mehr Milch an.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit den gewünschten Toppings.

5. Linsen-Spinat-Salat mit Apfelessig-Dressing

Dieser Salat enthält proteinreiche Linsen und ballaststoffreichen Spinat, die die Verdauungsgesundheit fördern. Apfelessig unterstützt die Verdauung und die Aromen sind erfrischend und darmfreundlich.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	54g
Fette	16g



Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Frischer Spinat	744 ml
Apfelessig	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Kirschtomaten	186 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 186 ml gekochte Linsen, 744 ml frischen Spinat und 186 ml halbierte Kirschtomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Apfelessig und 23.3 ml Olivenöl.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

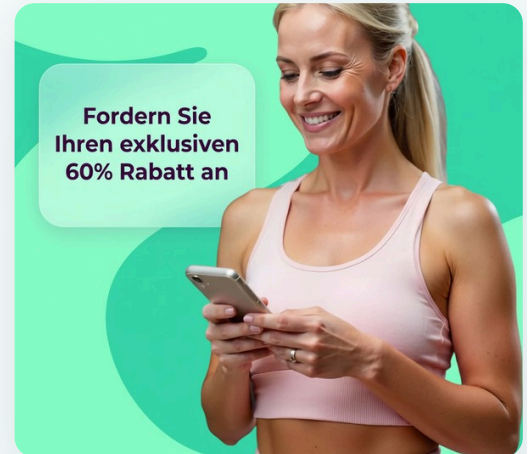
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Linsen-Suppe mit Kurkuma und Ingwer

Diese wärmende Suppe ist reich an Proteinen und Ballaststoffen aus Linsen, was zu stabilen Blutzuckerwerten beiträgt. Kurkuma und Ingwer bieten entzündungshemmende Vorteile und unterstützen die Insulinsensitivität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	545 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	83g
Fette	13g



Zutaten

Rote Linsen	198 ml
Karotten	1.7 medium
Sellerie	1.7 stalk
Zwiebel	0.8 medium
Knoblauch	3.3 cloves
Kurkuma-Pulver	8.3 ml
Ingwer	8.3 ml
Gemüsebrühe	1584 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzu und brate sie 5-7 Minuten an.
2. Rühre den gehackten Knoblauch, Kurkuma und Ingwer ein und koche eine weitere Minute.
3. Füge die gewaschenen Linsen und 1584 ml Gemüsebrühe hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20-25 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
4. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Grüner Smoothie mit Leinsamen und Beeren	420 kcal
MITTAGESSEN	Linsen-Spinat-Salat mit Zitronendressing	450 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Leinsamen-Pesto	528 kcal

Protein: 58g Kohlenhydrate: 145g Fette: 76g

7. Grüner Smoothie mit Leinsamen und Beeren

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert Blattgemüse mit Leinsamen und Beeren und liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren sowie Antioxidantien für die Gesundheit des Gehirns. Ein perfekter Start in den Tag, der die kognitive Funktion unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	14g



Zutaten

Spinat oder Grünkohl	42 g
Gemischte Beeren	105 g
Leinsamenmehl	42 g
Mandelmilch	336 ml
Banane	140 g

Zubereitung

1. Vermenge 42 g Spinat oder Grünkohl, 105 g gemischte Beeren, 42 g Leinsamenmehl, 336 ml Mandelmilch und 140 g Banane in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und genieße sofort.

8. Linsen-Spinat-Salat mit Zitronendressing

Dieser Salat ist reich an Proteinen aus Linsen, die essentielle Aminosäuren zur Erhaltung der Muskelmasse während der Menopause liefern. Spinat fügt wichtige Vitamine und Mineralien für die Knochengesundheit hinzu, während das Zitronendressing entzündungshemmende Eigenschaften hat.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	62g
Fette	16g



Zutaten

Linsen, gekocht	372 ml
Spinat	93 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Linsen, Spinat und Kirschtomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermische vor dem Servieren.

9. Zucchini-Nudeln mit Leinsamen-Pesto

Dieses leichte Gericht besteht aus Zucchini-Nudeln, einer kohlenhydratarmen Alternative, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Das Leinsamen-Pesto liefert Omega-3-Fettsäuren zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts und der allgemeinen Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	20g
Fette	46g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Basilikumblätter	49.5 g
Leinsamenmehl	49.5 g
Olivenöl	99 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Küchenmaschine Basilikum, Leinsamenmehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Mixe, bis eine glatte Paste entsteht, um das Pesto herzustellen.
2. Brate die spiralisierten Zucchini in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten an, bis sie zart sind.
3. Vermenge die Zucchini-Nudeln mit dem Leinsamen-Pesto und serviere warm.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Cremiges Probiotisches Joghurt-Parfait mit Beeren und Chiasamen	420 kcal
MITTAGESSEN	Cremige Blumenkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe	450 kcal
ABENDESSEN	Minestrone-Suppe mit weißen Bohnen	528 kcal

Protein: 98g Kohlenhydrate: 177g Fette: 31g

10. Cremiges Probiotisches Joghurt-Parfait mit Beeren und Chiasamen

Dieses Joghurt-Parfait ist reich an Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen und die Verdauung fördern. Die Ballaststoffe aus Chiasamen und Beeren helfen, Blähungen zu reduzieren und sorgen für anhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	49g
Fette	7g



Zutaten

Naturjoghurt	336 ml
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	168 ml
Chiasamen	42 g
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Schichte 336 ml Naturjoghurt in einem Servierglas.
2. Toppe mit 168 ml gemischten Beeren.
3. Streue 42 g Chiasamen darüber und beträufle nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup.

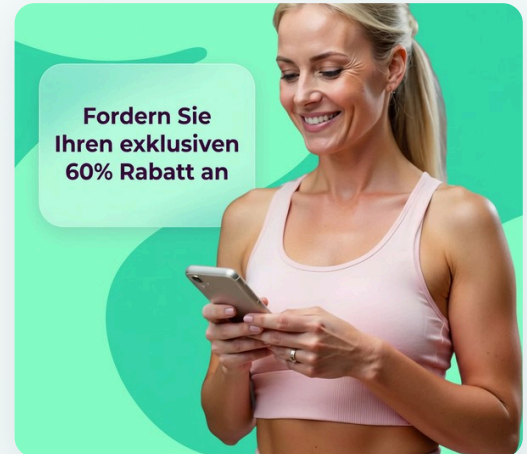
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Cremige Blumenkohl- und Weiße-Bohnen-Suppe

Diese cremige Suppe aus Blumenkohl und weißen Bohnen ist eine nährstoffreiche Protein- und Ballaststoffquelle, die für die Erhaltung der Muskulatur und die Verdauungsgesundheit wichtig ist. Die kalorienarmen Gemüse fördern ein Sättigungsgefühl und unterstützen das Gewichtsmanagement.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	54g
Fette	12g

Zutaten

Blumenkohlröschen 744 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 480 ml Blumenkohlröschen, 240 ml Gemüsebrühe und Salz.
2. Bringe zum Kochen und lasse 10 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl zart ist.
3. Füge 120 g abgetropfte und gespülte weiße Bohnen hinzu und püriere die Mischung, bis sie glatt ist. Würze nach Belieben und serviere warm.



12. Minestrone-Suppe mit weißen Bohnen

Diese herzhafte Minestrone ist vollgepackt mit Gemüse und weißen Bohnen und bietet eine gute Balance aus Protein und Ballaststoffen. Die Verwendung von Knochenbrühe stärkt die Suppe mit Kollagen, was gesunde Gelenke fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	74g
Fette	12g



Zutaten

Konservierte weiße Bohnen, abgetropft	3.3 x 425 g
Knochenbrühe	1584 ml
Zucchini, gewürfelt	247.5 g
Karotten, gewürfelt	247.5 g
Sellerie, gehackt	247.5 g
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Italienische Gewürzmischung	8.3 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf.
2. Füge die Zwiebel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten, bis sie glasig ist.
3. Füge Karotten und Sellerie hinzu und brate sie weitere 5 Minuten. Rühre Zucchini und weiße Bohnen ein.
4. Füge die Knochenbrühe, italienische Gewürzmischung, Salz und Pfeffer hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

FRÜHSTÜCK Probiotisches Himbeer-Chia-Joghurt-Parfait **420 kcal**

MITTAGESSEN Kohl-Linsen-Salat mit Zitrus-Dressing **496 kcal**

ABENDESSEN Masoor Dal mit Spinat und Kurkuma **479 kcal**

Protein: 88g Kohlenhydrate: 170g Fette: 55g

13. Probiotisches Himbeer-Chia-Joghurt-Parfait

Dieses Parfait kombiniert Joghurt und frische Himbeeren, die reich an Probiotika und präbiotischen Ballaststoffen sind, und fördert so die Gesundheit des Darms. Die Chiasamen liefern zusätzlich Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, die Blähungen reduzieren und die Verdauung verbessern können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	49g
Fette	14g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
FrISChe Himbeeren	168 ml
Chiasamen	42 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den griechischen Joghurt mit Honig oder Ahornsirup nach Wunsch.
2. Schichte die Hälfte des Joghurts in ein Glas, gefolgt von den frischen Himbeeren.
3. Toppe mit den eingeweichten Chiasamen und dem restlichen Joghurt. Lege weitere Himbeeren darauf.

14. Kohl-Linsen-Salat mit Zitrus-Dressing

Dieser nährstoffreiche Salat ist reich an Eisen aus Linsen, was wichtig für die Energielevels ist, und Vitamin K aus Kohl, das die Knochengesundheit unterstützt. Das Zitrus-Dressing verleiht einen erfrischenden Geschmack und verbessert die Eisenaufnahme.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Linsen, gekocht	186 ml
Kohl, gehackt	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 744 ml gehackten Kohl und 186 ml gekochte Linsen.
2. Verrühre in einer kleinen Schüssel 15 ml Olivenöl, 15 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

15. Masoor Dal mit Spinat und Kurkuma

Dieses wohltuende Masoor Dal ist reich an Protein und Ballaststoffen, was zur Verdauungsgesundheit und Gewichtsregulation während der Menopause beiträgt. Spinat liefert wichtige Nährstoffe, während Kurkuma entzündungshemmende Eigenschaften bietet.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	74g
Fette	13g



Zutaten

Rote Linsen (Masoor Dal)	396 ml
Frischer Spinat, gehackt	792 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.7g
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Ingwer, gehackt	8.3 g
Olivenöl	49.5 ml
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gewürfelte Zwiebel hinzu und brate 5 Minuten an, bis sie weich ist.
3. Rühre 8.3 g Ingwer und 8.3 g Kurkuma-Pulver ein; koche 1 Minute.
4. Füge 396 ml gewaschene rote Linsen und 960 ml Wasser hinzu; bringe zum Kochen.
5. Reduziere die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln, dann füge 792 ml gehackten Spinat hinzu, bis er verwelkt ist.
6. Würze mit Salz nach Geschmack.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

FRÜHSTÜCK Smoothie-Bowl mit Ballaststoffen und Protein **420 kcal**

MITTAGESSEN Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Leinsamen **496 kcal**

ABENDESSEN Würzige Weiße Bohnen & Grünkohl Suppe mit Kollagen **479 kcal**

Protein: 90g Kohlenhydrate: 185g Fette: 43g

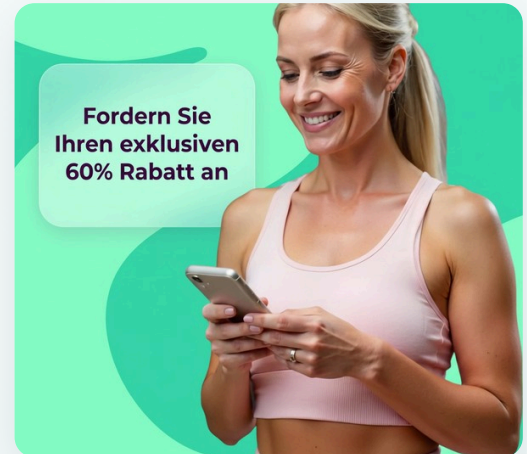
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Smoothie-Bowl mit Ballaststoffen und Protein

Eine lebendige Smoothie-Bowl, die reich an Ballaststoffen und Protein ist und sich perfekt für ein erfrischendes Frühstück eignet. Eine köstliche Möglichkeit, den Tag gesund zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	49g
Fette	14g



Zutaten

Spinat	42 g
Banane	168 g
Proteinpulver	42 g
Mandelmilch	168 ml
Chiasamen	21 g
Toppings (Nüsse, Früchte)	42 g

Zubereitung

1. Püriere Spinat, Banane, Proteinpulver und Mandelmilch, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit Chiasamen und deinen bevorzugten Toppings.

17. Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse und Leinsamen

Diese Quinoa-Bowl ist reich an Protein und Ballaststoffen, die für ein ausgewogenes Hormonsystem sorgen und dir den ganzen Tag über Energie geben. Geröstetes Gemüse und Leinsamen liefern essentielle Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	70g
Fette	16g



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Paprika, gehackt	186 ml
Zucchini, gehackt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Gemahlener Leinsamen	23.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermenge Paprika und Zucchini mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste sie 15-20 Minuten, bis sie zart sind.
4. Koche in der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanweisung.
5. Belege die Quinoa mit dem gerösteten Gemüse, bestreue sie mit Leinsamen und serviere.

18. Würzige Weiße Bohnen & Grünkohl Suppe mit Kollagen

Diese herzhafte Suppe enthält weiße Bohnen für Protein und Grünkohl für die Vitamine A und C, kombiniert mit Kollagen zur Unterstützung der Gelenke. Sie ist geschmackvoll und nahrhaft, perfekt für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	66g
Fette	13g



Zutaten

Olivenöl	49.5 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.7 medium
Knoblauchzehen, gehackt	4.9 cloves
Grünkohl, gehackt	792 ml
Konservierte weiße Bohnen, abgetropft	701.3 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Rote Pfefferflocken	8.3 g
Kollagenpeptide	1.7 scoop

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und brate sie 5 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Gib den Grünkohl hinzu und koche 3 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Rühre weiße Bohnen, Gemüsebrühe und rote Pfefferflocken ein.
4. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln. Rühre vor dem Servieren Kollagenpeptide ein.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

FRÜHSTÜCK Nussiges Haferflocken mit Heidelbeeren & Leinsamen **448 kcal**

MITTAGESSEN Cremige Butternusskürbissuppe mit Kokosnuss und Chia **496 kcal**

ABENDESSEN Herzhafte Karotten-Linsen-Suppe **462 kcal**

Protein: 73g Kohlenhydrate: 196g Fette: 49g

19. Nussiges Haferflocken mit Heidelbeeren & Leinsamen

Diese herzhaftere Haferflocken sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien aus Heidelbeeren, die die Herzgesundheit fördern und die Verdauung verbessern. Leinsamen fügt Phytoöstrogene hinzu, die während der Menopause bei der Hormonbalance helfen können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	70g
Fette	14g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch (oder Milch nach Wahl)	336 ml
Heidelbeeren, frisch oder gefroren	105 g
Leinsamenmehl	21 g
Mandeln, gehackt	21 g
Honig	7 g
Zimt	2.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 56 g Haferflocken und 336 ml Mandelmilch. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 5 Minuten köcheln.
2. Rühre 105 g Heidelbeeren, 21 g Leinsamenmehl, 21 g gehackte Mandeln, 7 g Honig und 2.8 g Zimt unter.
3. Serviere es warm.

20. Cremige Butternusskürbissuppe mit Kokosnuss und Chia

Diese cremige Suppe ist reich an Vitamin A und Antioxidantien aus Butternusskürbis, die die Hautgesundheit und Immunfunktion fördern. Chiasamen liefern eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß, die für die Hormonproduktion wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Butternusskürbis, geschält und gewürfelt	620 g
Kokosmilch	372 ml
Chiasamen	69.8 g
Zwiebel, gewürfelt	1.6 onion
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Gemüsebrühe mit niedrigem Natriumgehalt	1488 ml
Olivenöl	23.3 ml
Muskatnuss, nach Geschmack	1.6 g
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	3.1 g

Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1.6 Zwiebel und 3.1 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie duften.
2. Füge 620 g gewürfelten Butternusskürbis und 1488 ml Gemüsebrühe hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis zart ist.
3. Püriere, bis die Mischung glatt ist, dann rühre 372 ml Kokosmilch und 69.8 g Chiasamen ein. Erhitze sanft und schmecke mit Muskatnuss und schwarzem Pfeffer ab, bevor du servierst.

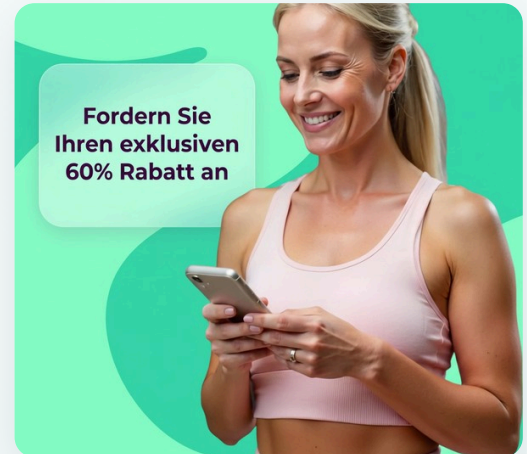
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafte Karotten-Linsen-Suppe

Diese nahrhafte Suppe ist reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Protein, was die Verdauung unterstützt und den Muskelerhalt fördert. Die entzündungshemmenden Gewürze verbessern den Geschmack und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	79g
Fette	7g



Zutaten

Karotten, gehackt	247.5 g
Linsen, gespült	148.5 g
Gemüsebrühe	1188 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze, füge 247.5 g gehackte Karotten hinzu und brate sie 5 Minuten an.
2. Füge 148.5 g Linsen und 1188 ml Gemüsebrühe hinzu, bringe es zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln, bis Linsen und Karotten zart sind, schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

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.