

7-Tage Insulinresistenz-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Manage Insulinresistenz effektiv mit einem spezialisierten Speiseplan.

Dieser 7-Tage Insulinresistenz-Diätplan bietet 21 Rezepte, die darauf abzielen, Frauen über 40 bei der Verwaltung von Insulinresistenz zu unterstützen. Mit einem Fokus auf ausgewogene Mahlzeiten fördert dieser Plan die Blutzuckerregulation und bietet gleichzeitig köstliche Optionen. Ideal für alle, die ihre Gesundheit durch bewusste Ernährung verbessern möchten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,439	53g	115g	94g
Tag 2	1,505	74g	145g	71g
Tag 3	1,519	89g	133g	76g
Tag 4	1,552	85g	142g	72g
Tag 5	1,569	63g	132g	93g
Tag 6	1,513	83g	144g	77g
Tag 7	1,569	110g	112g	77g
Ø	1,524	80g	132g	80g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Beeren-Mandel Overnight Oats

Gebratene Senfkohl mit Mandelkruste

Zitrus- und Mandelsalat mit gegrilltem Hühnchen

Quinoa-Schüssel mit Leinsamen und Beeren

Kräuterkrustentofu mit sautiertem Grünkohl und Knoblauch

Cremige Spinat- und Mandel-Quinoa-Schüssel

Rucola-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse

Übernacht-Chia- und Haferparfait

Portobello-Pilze gefüllt mit Süßkartoffeln und Spinat

Kichererbsen-Spinat-Salat mit Mandeln

Zimt-Apfel-Haferbrei

Balsamico-Hühnchen mit Spinat und Champignons

+ 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



1,524 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



80g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

132g K / 80g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Beeren-Mandel Overnight Oats
2. Rucola-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse
3. Gebratene Senfkohl mit Mandelkruste

02 Tag 2

4. Übernacht-Chia- und Haferparfait
5. Zitrus- und Mandelsalat mit gegrilltem Hühnchen
6. Portobello-Pilze gefüllt mit Süßkartoffeln und Spinat

03 Tag 3

7. Quinoa-Schüssel mit Leinsamen und Beeren
8. Kichererbsen-Spinat-Salat mit Mandeln
9. Kräuterkrustentofu mit sautiertem Grünkohl und Knoblauch

04 Tag 4

10. Zimt-Apfel-Haferbrei
11. Cremige Spinat- und Mandel-Quinoa-Schüssel
12. Balsamico-Hühnchen mit Spinat und Champignons

05 Tag 5

13. Chia-Pudding mit Beeren und Mandeln
14. Zimtgerösteter Rosenkohl- und Mandelsalat
15. Kichererbsen-Almonden-Eintopf mit Spinat

06 Tag 6

16. Ballaststoffreiches Haferbrei mit Chiasamen und Beeren
17. Zoodles mit Spinat-Almonden-Pesto
18. Quinoa- und Lachs-Bowl zur Unterstützung der Muskelgesundheit

07 Tag 7

19. Walnuss- und Hafer-Power-Porridge

20. Hormon-Balancierende Quinoa-Bowl mit Lachs

21. Zesty Garnelen mit Zitrone und Spinat

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,439 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Mandel Overnight Oats	434 kcal
MITTAGESSEN	Rucola-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse	543 kcal
ABENDESSEN	Gebratene Senfkohl mit Mandelkruste	462 kcal

Protein: 53g Kohlenhydrate: 115g Fette: 94g

1. Beeren-Mandel Overnight Oats

Diese Overnight Oats sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die die Verdauungsgesundheit unterstützen und Entzündungen bekämpfen. Die Mandeln liefern gesunde Fette und Proteine, was diese Mahlzeit perfekt für einen energiereichen Start in den Tag macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	105 g

Gehackte Mandeln	42 g
Chiasamen	21 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas oder einer Schüssel 56 g Haferflocken, 336 ml Mandelmilch und 15 g Chiasamen.
2. Rühre 75 g gemischte Beeren unter und süße nach Belieben mit 5 ml Honig oder Ahornsirup.
3. Garnieren mit 42 g gehackten Mandeln.
4. Decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
5. Serviere morgens kalt.

2. Rucola-Salat mit gerösteten Rüben und Ziegenkäse

Dieser erfrischende Salat kombiniert Rucola und geröstete Rüben, die reich an Antioxidantien sind und Entzündungen bekämpfen sowie die Herzgesundheit unterstützen. Der Ziegenkäse sorgt für Cremigkeit und Protein, was für Frauen über 40 wichtig ist, um die Knochendichte und Muskelmasse zu erhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	39g
Fette	37g



Zutaten

Geröstete Rüben, gewürfelt	186 ml
Frischer Rucola	744 ml
Ziegenkäse, zerbröseln	93 ml
Walnüsse, gehackt	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gerösteten Rüben und den Rucola in einer Schüssel.
2. Füge zerbröselten Ziegenkäse und gehackte Walnüsse hinzu, dann beträufle mit Olivenöl und Balsamico-Essig.
3. Würze mit Salz und Pfeffer, vermenge vorsichtig und serviere.

3. Gebratene Senfkohl mit Mandelkruste

Dieses einzigartige Gericht besteht aus gebackenem Senfkohl, der mit einer knusprigen Mandelkruste bedeckt ist und eine kalziumreiche Mahlzeit bietet. Es ist nicht nur köstlich, sondern auch entzündungshemmend und kann bei Menopause-Beschwerden helfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	20g
Fette	36g



Zutaten

Senfkohl, gehackt	792 ml
Mandeln, gehackt	99 ml
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Richte 792 ml gehackten Senfkohl auf einem Backblech an.
3. Vermenge in einer kleinen Schüssel 99 ml gehackte Mandeln, 49.5 ml Olivenöl und 1.7 gehackte Knoblauchzehen und streue über den Kohl.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und backe 15-20 Minuten, bis der Kohl zart und die Mandeln goldbraun sind.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,505 Kalorien

FRÜHSTÜCK Übernacht-Chia- und Haferparfait **434 kcal**

MITTAGESSEN Zitrus- und Mandelsalat mit gegrilltem Hähnchen **543 kcal**

ABENDESSEN Portobello-Pilze gefüllt mit Süßkartoffeln und Spinat **528 kcal**

Protein: 74g Kohlenhydrate: 145g Fette: 71g

4. Übernacht-Chia- und Haferparfait

Dieses Parfait kombiniert Chiasamen und Hafer und ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, die die Herzgesundheit und das Verdauungswohl fördern. Die langsam verdaulichen Kohlenhydrate bieten langanhaltende Energie, was es perfekt für hektische Morgen macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Chiasamen	42 g
Mandelmilch (oder Milch nach Wahl)	336 ml
Gemischte Beeren	105 g
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas oder einer Schüssel Haferflocken, Chiasamen und Mandelmilch.
2. Rühre gut um, decke ab und lagere über Nacht im Kühlschrank.
3. Garnier am Morgen mit gemischten Beeren und beträufle nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup.

5. Zitrus- und Mandelsalat mit gegrilltem Hühnchen

Dieser erfrischende Salat kombiniert proteinreiches Hühnchen mit vitamin C-reichem Zitrusfrüchten zur Stärkung des Immunsystems und der Hautgesundheit. Mandeln liefern gesunde Fette, die die Herzgesundheit von Frauen über 40 fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	31g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust	186 g
Gemischte Blattsalate	744 ml
Mandeln	46.5 g
Orange	1.6 medium
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Kombiniere in einer Schüssel 744 ml gemischte Blattsalate, 186 g geschnittene gegrillte Hähnchenbrust und die Segmente von 1.6 medium Orange.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Garnieren mit 46.5 g geschnittenen Mandeln und vorsichtig vermengen.

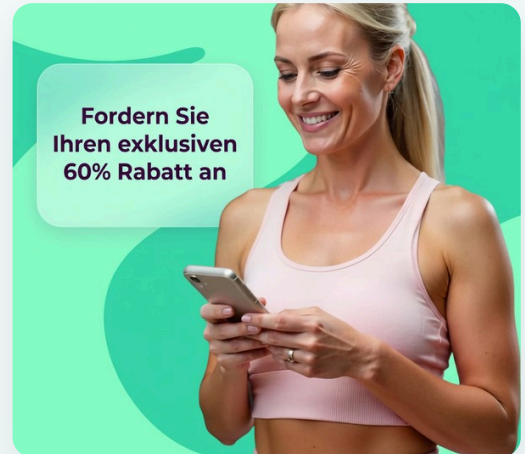
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Portobello-Pilze gefüllt mit Süßkartoffeln und Spinat

Diese gefüllten Pilze bieten eine sättigende und nährstoffreiche Option, die reich an Vitaminen A und C ist, die wichtig für die Hautgesundheit und die Immunfunktion sind. Die Kombination aus Süßkartoffeln und Spinat liefert Ballaststoffe und Antioxidantien zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	66g
Fette	23g



Zutaten

Portobello-Pilze, Stiele entfernt	330 g
Süßkartoffel, gekocht und püriert	198 g
Spinat, gehackt	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermische in einer Schüssel 120 g gekochte und pürierte Süßkartoffel mit 30 g gehacktem Spinat sowie Salz und Pfeffer.
3. Fülle jeden Portobello-Hut mit der Mischung, träufle 15 ml Olivenöl darüber und backe sie 20 Minuten, bis sie durchgewärmt sind.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,519 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Quinoa-Schüssel mit Leinsamen und Beeren	448 kcal
MITTAGESSEN	Kichererbsen-Spinat-Salat mit Mandeln	543 kcal
ABENDESSEN	Kräuterkrustentofu mit sautiertem Grünkohl und Knoblauch	528 kcal

Protein: 89g Kohlenhydrate: 133g Fette: 76g

7. Quinoa-Schüssel mit Leinsamen und Beeren

Reich an Protein und Ballaststoffen unterstützt diese Quinoa-Schüssel das hormonelle Gleichgewicht und die Verdauung, was für Frauen über 40 entscheidend ist. Die Zugabe von Leinsamen liefert Phytoöstrogene, während Beeren Antioxidantien hinzufügen, die Entzündungen bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	59g
Fette	17g



Zutaten

Gekochte Quinoa	168 g
Leinsamenmehl	42 g
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	105 g
Mandeln, gehackt	28 g
Mandelmilch	168 ml
Honig (optional)	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 120 g gekochte Quinoa, 30 g Leinsamenmehl und 75 g gemischte Beeren.
2. Gieße 120 ml Mandelmilch hinzu und vermische alles gut.
3. Garniere die Mischung mit 20 g gehackten Mandeln und beträufle sie nach Belieben mit Honig.

8. Kichererbsen-Spinat-Salat mit Mandeln

Dieser proteinreiche Salat kombiniert Kichererbsen mit frischem Spinat für eine knusprige und nahrhafte Mahlzeit. Die Mandeln liefern gesunde Fette und unterstützen die Herzgesundheit, was ihn zu einer perfekten Mittagsoption für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	54g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 g
Frischer Spinat, gehackt	93 g
Gehackte Mandeln	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 g Kichererbsen, 93 g gehackten Spinat und 46.5 g gehackte Mandeln.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge gut und serviere sofort.

9. Kräuterkrustentofu mit sautiertem Grünkohl und Knoblauch

Dieses Tofu-Gericht mit Kräuterkruste ist reich an pflanzlichem Eiweiß und wird mit Grünkohl serviert, einem mineralstoffreichen Gemüse, das die allgemeine Gesundheit unterstützt, einschließlich der Schilddrüsenfunktion. Es ist eine zufriedenstellende vegane Option, die schnell und einfach zubereitet werden kann.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	20g
Fette	36g



Zutaten

Fester Tofu	280.5 g
Grünkohl	792 ml
Olivenöl	49.5 ml
Italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian)	8.3 g
Knoblauch	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge gehackten Knoblauch hinzu und brate 1 Minute an.
2. Füge Grünkohl hinzu und koche, bis er verwelkt ist, etwa 5 Minuten. Nimm heraus und stelle beiseite.
3. Füge in derselben Pfanne das restliche Olivenöl und die Tofuscheiben hinzu. Bestreue mit italienischen Kräutern und brate goldbraun, etwa 4-5 Minuten pro Seite.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,552 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zimt-Apfel-Haferbrei	448 kcal
MITTAGESSEN	Cremige Spinat- und Mandel-Quinoa-Schüssel	543 kcal
ABENDESSEN	Balsamico-Hähnchen mit Spinat und Champignons	561 kcal

Protein: 85g Kohlenhydrate: 142g Fette: 72g

10. Zimt-Apfel-Haferbrei

Eine warme und beruhigende Haferbrei-Schüssel, reich an Ballaststoffen und Nährstoffen, die die Herzgesundheit und die Verdauung unterstützen. Der Zimt verleiht Geschmack und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	67g
Fette	14g



Zutaten

Haferflocken	63 g
Wasser oder ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Apfel, gewürfelt	0.7 medium
Gemahlener Zimt	2.8 g
Gehackte Walnüsse (optional)	42 g

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf Wasser oder Mandelmilch zum Kochen, dann rühre die Haferflocken ein.
2. Füge den gewürfelten Apfel und Zimt hinzu und koche bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten, bis es eindickt.
3. Garnier mit Walnüssen, falls verwendet, und serviere warm.

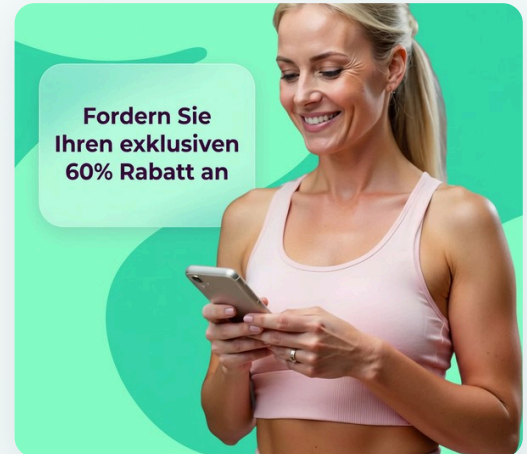
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Cremige Spinat- und Mandel-Quinoa-Schüssel

Diese nahrhafte Schüssel ist reich an Magnesium aus Spinat und Mandeln, was die Muskeln entspannt und die Schlafqualität unterstützt. Das Protein aus Quinoa fördert zudem die Muskelpflege, was für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	62g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat	744 ml
Mandeln	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch	1.6 clove
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 23,3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate etwa 1 Minute an, bis er duftet.
3. Füge den gehackten Spinat hinzu und koche etwa 3 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
4. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, den sautierten Spinat, Mandeln, Zitronensaft und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

12. Balsamico-Hähnchen mit Spinat und Champignons

Dieses herzhaftes Hähnchengericht wird durch erdige Champignons und nährstoffreichen Spinat ergänzt, was eine ausgewogene Mahlzeit mit viel Geschmack und entzündungshemmenden Vorteilen bietet. Es ist eine köstliche Option für eine gesunde Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	561 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	13g
Fette	33g



Zutaten

Hähnchenbrust, in Scheiben	231 g
Spinat, gehackt	396 ml
Champignons, in Scheiben	198 ml
Balsamico-Essig	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Hähnchenbrustscheiben hinzu und brate sie, bis sie braun sind, etwa 5-7 Minuten.
3. Füge die geschnittenen Champignons hinzu und koche, bis sie weich sind, etwa 3 Minuten.
4. Rühre den Balsamico-Essig, Spinat, Salz und Pfeffer ein und koche, bis der Spinat verwelkt.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Chia-Pudding mit Beeren und Mandeln	448 kcal
MITTAGESSEN	Zimtgerösteter Rosenkohl- und Mandelsalat	543 kcal
ABENDESSEN	Kichererbsen-Almonden-Eintopf mit Spinat	578 kcal

Protein: 63g Kohlenhydrate: 132g Fette: 93g

13. Chia-Pudding mit Beeren und Mandeln

Dieser Chia-Pudding ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen, die die Herzgesundheit und die Verdauung unterstützen. Das Protein aus Mandelmilch und Mandeln sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Chiasamen	63 g
Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	168 ml
Gehackte Mandeln	21 g
Vanilleextrakt	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge 63 g Chiasamen mit 336 ml Mandelmilch und 7 ml Vanilleextrakt in einer Schüssel.
2. Rühre gut um und lass mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis es dick wird.
3. Serviere mit 168 ml gemischten Beeren und 21 g gehackten Mandeln.

14. Zimtgerösteter Rosenkohl- und Mandelsalat

Dieser lebendige Salat kombiniert ballaststoffreichen Rosenkohl mit herzgesunden Mandeln und einem Hauch von Zimt. Er unterstützt die Blutzuckerregulation und liefert essentielle Nährstoffe für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	31g
Fette	39g



Zutaten

Rosenkohl, halbiert	372 g
Olivenöl	23.3 ml
Mandelscheiben	46.5 g
Zimt	3.1 g
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge 372 g halbierten Rosenkohl mit 23.3 ml Olivenöl und 3.1 g Zimt und röste 20 Minuten.
3. Vermische nach dem Rösten mit 46.5 g Mandelscheiben und beträufle vor dem Servieren mit 23.3 ml Zitronensaft.

15. Kichererbsen-Almanden-Eintopf mit Spinat

Dieser herzhafte Eintopf kombiniert Kichererbsen und Mandeln für eine proteinreiche Mahlzeit, während Spinat zusätzlich Calcium liefert. Die Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile, die ideal zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	59g
Fette	26g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Spinat, gehackt	792 ml
Mandeln, gehobelt	99 ml
Tomaten aus der Dose, gewürfelt	396 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf und füge 8.3 g Kreuzkümmel hinzu, bis es duftet.
2. Füge 396 ml Kichererbsen aus der Dose und 396 ml gewürfelte Tomaten hinzu und lasse 10 Minuten köcheln.
3. Rühre 792 ml gehackten Spinat und 99 ml gehobelte Mandeln ein und koche, bis der Spinat welkt.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,513 Kalorien

FRÜHSTÜCK Ballaststoffreiches Haferbrei mit Chiasamen und Beeren **392 kcal**

MITTAGESSEN Zoodles mit Spinat-Almonden-Pesto **543 kcal**

ABENDESSEN Quinoa- und Lachs-Bowl zur Unterstützung der Muskelgesundheit **578 kcal**

Protein: 83g Kohlenhydrate: 144g Fette: 77g

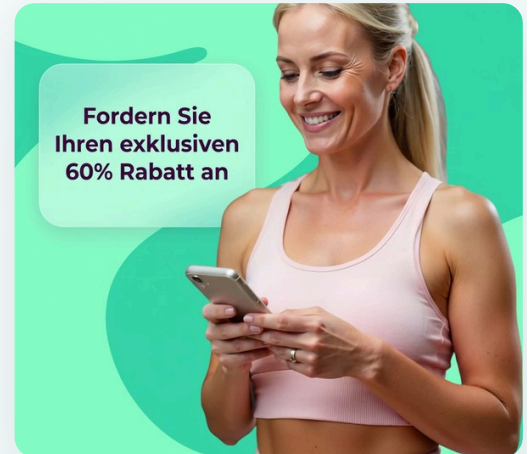
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Ballaststoffreiches Haferbrei mit Chiasamen und Beeren

Dieser nahrhafte Haferbrei kombiniert Haferflocken und Chiasamen, die beide hervorragende Ballaststoffquellen sind. Beeren wirken als starke Antioxidantien, fördern die Herzgesundheit und reduzieren Entzündungen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	11g



Zutaten

Haferflocken	168 ml
Chiasamen	42 ml
Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)	168 ml
Mandelmilch	336 ml
Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 120 ml Haferflocken und 240 ml Mandelmilch und bringe es zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze, füge 30 ml Chiasamen hinzu und koche 5 Minuten lang, bis es dick wird.
3. Serviere den Haferbrei mit 120 ml gemischten Beeren und träufle nach Belieben 5 ml Ahornsirup darüber.

17. Zoodles mit Spinat-Almonden-Pesto

Dieses milchfreie Pesto aus Spinat und Mandeln ist reich an Calcium und perfekt für eine schnelle Mahlzeit. Zucchininudeln bieten eine kohlenhydratarme Basis und fügen Ballaststoffe hinzu, ideal zur Unterstützung des Stoffwechsels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	31g
Fette	43g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	3.1 medium
Frischer Spinat	744 ml
Mandeln	93 ml
Olivenöl	46.5 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove

Zubereitung

1. Vermenge 744 ml Spinat, 93 ml Mandeln, 46.5 ml Olivenöl und 1.6 gehackte Knoblauchzehen in einer Küchenmaschine. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Brate 3.1 spiralisierten Zucchini bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten leicht an.
3. Vermenge die Zoodles mit dem Spinat-Almond-Pesto und serviere sofort.

18. Quinoa- und Lachs-Bowl zur Unterstützung der Muskelgesundheit

Diese nährstoffreiche Quinoa- und Lachs-Bowl unterstützt die Muskelgesundheit, das Hormongleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden von Frauen über 40. Vollgepackt mit Proteinen, gesunden Fetten und Phytoöstrogenen kann diese Mahlzeit helfen, Sarkopenie zu bekämpfen und die Mobilität sowie die Knochengesundheit zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

Quinoa, gekocht	396 ml
Lachs, gekocht	186.5 g
Spinat, frisch	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Chiasamen	24.8 g
Mandeln, gehackt	49.5 g
Zitronensaft	24.8 ml
Feta-Käse, zerbröselt	92.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den gehackten Spinat und den gekochten Lachs.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge dann sanft.
3. Streue Chiasamen und gehackte Mandeln darüber für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.
4. Schließe mit zerbröseltem Feta-Käse ab und serviere sofort.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Walnuss- und Hafer-Power-Porridge	448 kcal
MITTAGESSEN	Hormon-Balancierende Quinoa-Bowl mit Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Zesty Garnelen mit Zitrone und Spinat	578 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 112g Fette: 77g

19. Walnuss- und Hafer-Power-Porridge

Dieses herzhaftes Porridge kombiniert Hafer und Walnüsse, die beide hervorragende Quellen für Ballaststoffe und gesunde Fette sind, die Cholesterin und Triglyceride senken helfen. Die Kombination bietet zudem anhaltende Energie, perfekt für Frauen über 40, die ihren Tag beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	52g
Fette	22g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Gehackte Walnüsse	42 g
Gemahlener Zimt	2.8 g
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf das Wasser oder die Mandelmilch zum Kochen.
2. Füge die Haferflocken und den gemahlenden Zimt hinzu, reduziere die Hitze und lasse es 5-7 Minuten köcheln, bis die Haferflocken gar sind.
3. Rühre die gehackten Walnüsse und den Süßstoff, falls verwendet, ein und serviere das Porridge heiß.

20. Hormon-Balancierende Quinoa-Bowl mit Lachs

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl enthält Lachs, eine reiche Quelle von Omega-3-Fettsäuren, und ist voll von Phytoöstrogenen aus Spinat und Kichererbsen. Sie wurde entwickelt, um die Hormonbalance, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen und bietet eine sättigende Mahlzeit in weniger als 30 Minuten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 g
Gekochter Lachs	175.2 g
Frischer Spinat	46.5 g
Kichererbsen aus der Dose, gespült und abgetropft	186 g
Natives Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Gehackte Walnüsse	46.5 g
Feta-Käse, zerbröseln	43.4 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel die gekochte Quinoa und Kichererbsen gut.
2. Zerkleinere den gekochten Lachs und füge ihn zusammen mit dem frischen Spinat zur Quinoa-Mischung hinzu.
3. Verrühre in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing.
4. Träufle das Dressing über die Quinoa-Bowl und vermenge vorsichtig.
5. Garnier vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen und zerbröseltem Feta-Käse.

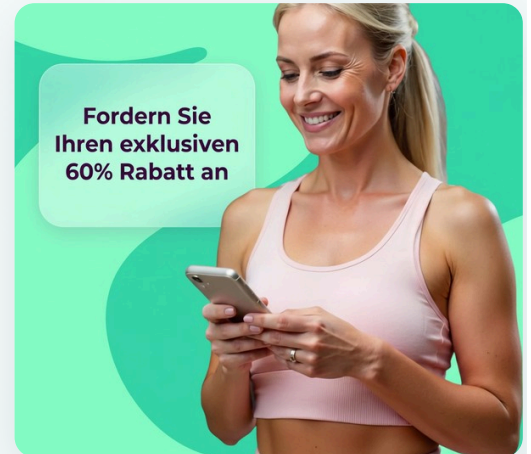
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Zesty Garnelen mit Zitrone und Spinat

Reich an Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß unterstützt dieses Garnelengericht die Herzgesundheit, während der Spinat Magnesium und Eisen für die allgemeine Vitalität liefert. Der spritzige Zitronengeschmack sorgt für eine erfrischende Note und bekämpft Müdigkeit, die mit der Menopause einhergeht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	13g
Fette	36g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	231 g
Spinat, frisch	99 g
Knoblauch, gehackt	9.9 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie, bis sie duften.
2. Füge 140 g Garnelen hinzu und koche sie etwa 5 Minuten lang, bis sie rosa und durchgegart sind.
3. Rühre 60 g Spinat und 15 ml Zitronensaft ein und koche, bis der Spinat verwelkt ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere.

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 — 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.