

# 7-Tage Kaloriendefizit-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Verwandle deine Gesundheit mit einem Kaloriendefizit-Ansatz, der speziell für Frauen über 40 entwickelt wurde.

Dieser 7-Tage Kaloriendefizit-Diätplan bietet 21 köstliche Rezepte, die speziell für Frauen über 40 entwickelt wurden. Durch den Fokus auf Kalorienkontrolle hilft dir diese Diät, Gewicht zu verlieren, während du nahrhafte Mahlzeiten genießt. Ideal für alle, die ihre Gewichtsabnahme mit einem nachhaltigen Ansatz starten möchten.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,351	63g	102g	83g
Tag 2	1,443	79g	192g	42g
Tag 3	1,295	65g	125g	58g
Tag 4	1,530	99g	154g	60g
Tag 5	1,494	46g	167g	75g
Tag 6	1,530	81g	91g	99g
Tag 7	1,561	80g	183g	65g
Ø	1,458	73g	145g	69g

## KALORIENVERTEILUNG



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Kürbis-Almond butter-Smoothie

Detox-Salat mit Rote Bete und Brokkoli in Zitronen-Dressing

Geröstete Blumenkohl-Cheddar-Suppe

Zitronen-Joghurt-Pfannkuchen

Spritzige Zitronen-Knoblauch-Kohlsuppe

Chili mit Linsen und Hühnchenschenkeln

Avocado-Toast

Rote-Bete- und Brokkoli-Salat mit Zitrus-Dressing

Herzhafte Hähnchen-Linsen-Pfanne

Haferbrei mit Mandelbutter und Banane

Miso-Suppe mit Algen und Tofu

Würziges Linsen- und Truthahn-Chili

+ 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



**1,458 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**73g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

145g K / 69g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Kürbis-Almond butter-Smoothie

---

2. Detox-Salat mit Rote Bete und Brokkoli in Zitronen-Dressing

---

3. Geröstete Blumenkohl-Cheddar-Suppe

---

**02** Tag 2

4. Zitronen-Joghurt-Pfannkuchen

---

5. Spritzige Zitronen-Knoblauch-Kohlsuppe

---

6. Chili mit Linsen und Hühnchenschenkeln

---

**03** Tag 3

7. Avocado-Toast

---

8. Rote-Bete- und Brokkoli-Salat mit Zitrus-Dressing

---

9. Herzhafte Hähnchen-Linsen-Pfanne

---

**04** Tag 4

10. Haferbrei mit Mandelbutter und Banane

---

11. Miso-Suppe mit Algen und Tofu

---

12. Würziges Linsen- und Truthahn-Chili

---

**05** Tag 5

13. Zimtige Apfel- und Walnuss-Übernacht-Haferflocken

---

14. Süßkartoffel-Kohl-Salat mit Tahini-Dressing

---

15. Cremige Rote-Bete-Suppe mit Brokkoli-Püree

---

**06** Tag 6

16. Chia-Pudding mit Mandelbutter und Banane

---

17. Zitronen-Knoblauch Blumenkohlreis Pfanne

---

18. Knoblauchbutter-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

---

**07** Tag 7

19. Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl

---

20. Erfrischender Kichererbsen-Gurken-Salat

---

21. Marokkanisch gewürzte Linsen mit Hühnchen

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,351 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kürbis-Almondbuttermilch-Smoothie	<b>350 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Detox-Salat mit Rote Bete und Brokkoli in Zitronen-Dressing	<b>341 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Geröstete Blumenkohl-Cheddar-Suppe	<b>660 kcal</b>

**Protein: 63g Kohlenhydrate: 102g Fette: 83g**

## 1. Kürbis-Almondbuttermilch-Smoothie

Dieser Smoothie ist reich an gesunden Fetten und Zink, die die Schilddrüsengesundheit unterstützen. Ein köstlicher Start in den Tag oder eine erfrischende Nachmittagsauffrischung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	350 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Kürbispüree	168 ml
Almondbuttermilch	21 ml
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Zimt	3.5 ml

---

Eiswürfel

168 ml

---

## Zubereitung

1. Vermenge Kürbispüree, Almond butter, Mandelmilch, Zimt und Eiswürfel in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Serviere sofort.

## 2. Detox-Salat mit Rote Bete und Brokkoli in Zitronen-Dressing

Dieser bunte Salat unterstützt die Leberfunktion und fördert die Entgiftung. Das Zitronendressing sorgt für eine erfrischende Note und liefert zusätzlich Vitamin C.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	341 kcal
<b>Protein</b>	9g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Gekochte Rote Bete, gewürfelt	232.5 g
Brokkoli-Röschen, gedämpft	232.5 g
Gehackte Petersilie	15.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	To taste

### Zubereitung

1. Vermenge die gewürfelte Rote Bete, den gedämpften Brokkoli und die gehackte Petersilie in einer großen Schüssel.
2. Verquirle Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge alles gut. Serviere sofort.

### 3. Geröstete Blumenkohl-Cheddar-Suppe

Diese cremige Suppe kombiniert gerösteten Blumenkohl mit scharfem Cheddar und ist reich an Geschmack und Nährstoffen. Sie enthält viel Protein und Kalzium, die die Knochengesundheit von Frauen über 40 unterstützen.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	43g
<b>Kohlenhydrate</b>	13g
<b>Fette</b>	50g



#### Zutaten

Blumenkohlröschen	396 g
Gemüsebrühe	396 ml
Cheddar, gerieben	99 g
Sahne	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Salz und Knoblauchpulver. Röste sie 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.
3. Gib den gerösteten Blumenkohl, Gemüsebrühe, Sahne und Cheddar in einen Mixer. Mixe, bis die Mischung glatt und durchgewärmt ist.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, bevor du servierst.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,443 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zitronen-Joghurt-Pfannkuchen	<b>504 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Spritzige Zitronen-Knoblauch-Kohlsuppe	<b>279 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Chili mit Linsen und Hühnchenschenkeln	<b>660 kcal</b>

**Protein: 79g   Kohlenhydrate: 192g   Fette: 42g**

## 4. Zitronen-Joghurt-Pfannkuchen

Fluffige Pfannkuchen mit einem spritzigen Zitronengeschmack, ideal für ein natriumarmes Frühstück. Diese Pfannkuchen sind eine köstliche und gesunde Wahl, um den Tag zu beginnen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	504 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	81g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Vollkornmehl	168g
Backpulver	7g
Zitronensaft	42g
fettarmer Joghurt	168g
Ei, geschlagen	1.4g

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel Mehl und Backpulver.
2. Vermenge in einer anderen Schüssel Joghurt, Zitronensaft und Ei.
3. Vermenge die nassen und trockenen Zutaten, bis sie gerade so gemischt sind.
4. Backe die Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, bis Blasen entstehen, dann wende.

## 5. Spritzige Zitronen-Knoblauch-Kohlsuppe

Spritzige Zitrone und Knoblauch verleihen dieser nährstoffreichen Kohlsuppe Geschmack, die reich an Vitamin K für die Knochengesundheit und kalorienarm ist, was sie ideal für das Gewichtsmanagement macht. Kohl wirkt zudem als natürlicher Entgifter und hilft, den Körper zu reinigen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	8 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	279 kcal
<b>Protein</b>	12g
<b>Kohlenhydrate</b>	37g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Kohl, geraspelt 1116 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 240 ml gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie 3 Minuten lang, bis sie glasig sind.
3. Rühre 720 ml geraspelten Kohl, 960 ml Gemüsebrühe, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und den Saft von 1 Zitrone ein. Lasse 10 Minuten köcheln und schmecke dann mit Salz und Pfeffer ab.

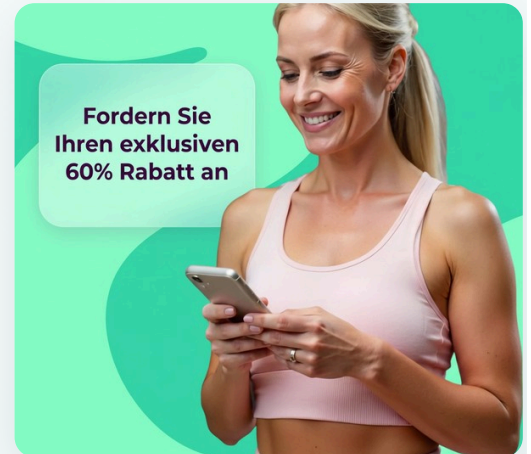
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Chili mit Linsen und Hühnchenschenkeln

Dieses schmackhafte Chili kombiniert proteinreiche Hühnchenschenkel und Linsen zu einem sättigenden Gericht. Reich an Ballaststoffen und fettarm, unterstützt es die Verdauungsgesundheit und ist budgetfreundlich.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Hühnchenschenkel	742.5 g
Grüne Linsen	396 ml
Gehackte Tomaten aus der Dose	701.3 g
Gefrorene Paprika	792 ml
Olivenöl	49.5 ml
Chilipulver	49.5 g
Knoblauchpulver	8.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 742.5 g gewürfelte Hähnchenschenkel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie braun sind.
3. Rühre 396 ml gewaschene Linsen, 701.3 g gehackte Tomaten, 792 ml gefrorene Paprika, 49.5 g Chilipulver und 8.3 g Knoblauchpulver ein. Füge 960 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse es 30 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind und das Hühnchen durchgegart ist.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,295 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Avocado-Toast	<b>294 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Rote-Bete- und Brokkoli-Salat mit Zitrus-Dressing	<b>341 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafte Hähnchen-Linsen-Pfanne	<b>660 kcal</b>

**Protein: 65g   Kohlenhydrate: 125g   Fette: 58g**

## 7. Avocado-Toast

Ein einfaches und nahrhaftes Frühstück, das gesunde Fette und Ballaststoffe bietet. Es unterstützt die Herzgesundheit und sorgt für einen energischen Start in den Tag.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	2 Min.
<b>Kalorien</b>	294 kcal
<b>Protein</b>	6g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Avocado	0.4 avocado
Salz	a pinch

### Zubereitung

1. Toaste die Scheibe Vollkornbrot.
2. Zerdrücke die Avocado in einer Schüssel und füge eine Prise Salz hinzu.
3. Verteile die zerdrückte Avocado gleichmäßig auf dem getoasteten Brot.

## 8. Rote-Bete- und Brokkoli-Salat mit Zitrus-Dressing

Reich an Antioxidantien helfen Rote Bete und Brokkoli bei der Entgiftung der Leber. Das Zitrus-Dressing liefert Vitamin C, das die Verdauung fördert und die Entgiftung unterstützt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	341 kcal
<b>Protein</b>	6g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Gekochte Rote Bete	372 ml
Brokkoli-Röschen	372 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Honig	7.8 g
Salz	3.9 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Rote Bete und gedämpften Brokkoli.
2. Verquirlle in einer separaten kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Honig (falls verwendet) und Salz gut.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.

## 9. Herzhafte Hähnchen-Linsen-Pfanne

Diese Hähnchen-Linsen-Pfanne ist eine schnelle, proteinreiche Mahlzeit, die voller Nährstoffe ist, die die Knochengesundheit unterstützen. Linsen liefern Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	53g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Hähnchenschenkel	742.5 g
Grüne Linsen	396 ml
Gefrorener Brokkoli	792 ml
Sojasauce	74.3 ml
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauchpulver	8.3 g
Zwiebelpulver	8.3 g

### Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 450 g Hähnchenschenkel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie gebräunt sind.
3. Rühre 240 ml gewaschene grüne Linsen, 480 ml gefrorenen Brokkoli, 45 ml Sojasauce, 5 g Knoblauchpulver und 5 g Zwiebelpulver ein. Koche weitere 10 Minuten, bis das Hähnchen durchgegart und die Linsen zart sind.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,530 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Haferbrei mit Mandelbutter und Banane	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Miso-Suppe mit Algen und Tofu	<b>310 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würziges Linsen- und Truthahn-Chili	<b>660 kcal</b>

**Protein: 99g   Kohlenhydrate: 154g   Fette: 60g**

## 10. Haferbrei mit Mandelbutter und Banane

Dieser nahrhafte Haferbrei kombiniert Mandelbutter und Banane für ein köstliches Frühstück, das die Herzgesundheit mit gesunden Fetten und Kalium unterstützt. Die Ballaststoffe aus Hafer fördern die Verdauung und helfen, stabile Energielevels aufrechtzuerhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	73g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser	336 ml
Banane, in Scheiben	1.4 medium
Mandelbutter	22.4 g
Gemahlene Leinsamen	21 g

### Zubereitung

1. Bringe 336 ml Wasser in einem Topf zum Kochen und rühre 56 g Haferflocken ein.
2. Reduziere die Hitze und lasse 5 Minuten köcheln, bis die Mischung eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Garnieren mit 1 in Scheiben geschnittener Banane, 22.4 g Mandelbutter und 21 g gemahlene Leinsamen vor dem Servieren.

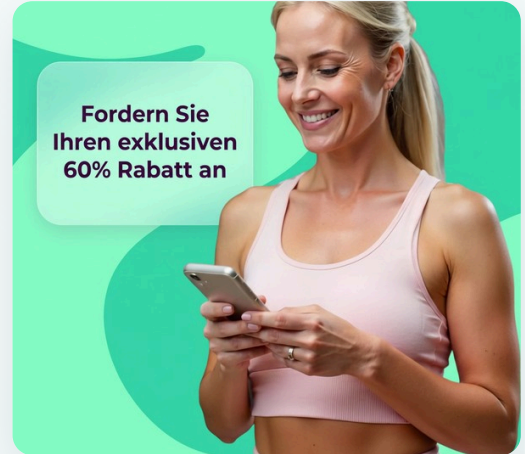
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Miso-Suppe mit Algen und Tofu

Diese wohltuende Miso-Suppe ist eine hervorragende Quelle für Probiotika aus Miso-Paste und Vitamin D aus den Algen. Tofu erhöht den Proteingehalt und unterstützt die Immunabwehr bei Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	310 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	31g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Miso-Paste	46.5 g
Wasser	744 ml
Tofu, gewürfelt	186 ml
Getrocknete Algen (Wakame)	31 g
Frühlingszwiebeln, in Scheiben	3.1 stalks

### Zubereitung

1. Bringe 744 ml Wasser in einem Topf zum Kochen. Füge 46.5 g Miso-Paste hinzu und rühre, bis sie sich aufgelöst hat.
2. Gib 186 ml gewürfelten Tofu und 31 g getrocknete Algen hinzu. Lasse die Suppe 5-7 Minuten köcheln.
3. Serviere die Suppe heiß, garniert mit den in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln.

## 12. Würziges Linsen- und Truthahn-Chili

Dieses herzhaftes Chili kombiniert gemahlene Truthahn mit Linsen und bietet einen kraftvollen Protein- und Ballaststoffschub zur Unterstützung der Verdauung. Die wärmenden Gewürze und gesunde Fette können während der Menopause Linderung verschaffen, was es ideal für Frauen über 40 macht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	63g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Gemahlener Truthahn	280.5 g
Linsen, gekocht	396 ml
Gehackte Tomaten aus der Dose	396 ml
Zwiebel, gewürfelt	198 ml
Chilipulver	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	

### Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate die Zwiebel, bis sie glasig ist, etwa 5 Minuten.
2. Füge den gemahlene Truthahn hinzu und brate ihn, bis er braun ist. Rühre dann die Linsen, gehackte Tomaten, Chilipulver, Salz und Pfeffer ein. Lasse es 20 Minuten köcheln.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,494 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Zimtige Apfel- und Walnuss-Übernacht-Haferflocken	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Süßkartoffel-Kohl-Salat mit Tahini-Dressing	<b>620 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Cremige Rote-Bete-Suppe mit Brokkoli-Püree	<b>314 kcal</b>

**Protein: 46g   Kohlenhydrate: 167g   Fette: 75g**

### 13. Zimtige Apfel- und Walnuss-Übernacht-Haferflocken

Diese Übernacht-Haferflocken bieten eine perfekte Balance aus Ballaststoffen, Protein und gesunden Fetten, was sie zu einem idealen Frühstück zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels macht. Die Zugabe von Zimt hilft, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	63g
<b>Fette</b>	28g



#### Zutaten

Haferflocken	56 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Apfel, gehackt	105 g
Gehackte Walnüsse	42 g
Zimt	5.6 g

#### Zubereitung

1. Vermenge 56 g Haferflocken mit 336 ml ungesüßter Mandelmilch in einem Glas.
2. Füge 1/2 gehackten Apfel, 42 g gehackte Walnüsse und 5.6 g Zimt hinzu und vermische gut.
3. Verschließe das Glas und bewahre es über Nacht im Kühlschrank auf. Genieße am Morgen kalt oder erwärme es.

## 14. Süßkartoffel-Kohl-Salat mit Tahini-Dressing

Dieser herzhafte Salat ist reich an Calcium und Vitamin K, die beide die Knochengesundheit unterstützen. Das Tahini-Dressing liefert gesunde Fette, die die Hormonproduktion fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	54g
<b>Fette</b>	37g



### Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	372 ml
Kohl, gehackt	744 ml
Tahini	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge 372 ml gewürfelte Süßkartoffeln mit Olivenöl und röste sie 20 Minuten lang, bis sie zart sind.
2. Massiere in einer Schüssel 744 ml gehackten Kohl mit einer Prise Salz und Zitronensaft für 2 Minuten.
3. Füge die geröstete Süßkartoffel und 46.5 ml Tahini hinzu und vermenge alles gut.

## 15. Cremige Rote-Bete-Suppe mit Brokkoli-Püree

Diese köstliche Suppe vereint die entgiftenden Eigenschaften von Rote Bete mit dem Nährstoffreichtum von Brokkoli. Sie ist eine hervorragende Unterstützung für die Leber und trägt zu einem gesunden Lebensstil bei.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	16 Min.
<b>Kalorien</b>	314 kcal
<b>Protein</b>	10g
<b>Kohlenhydrate</b>	50g
<b>Fette</b>	10g



### Zutaten

Rote Bete, geschält und gewürfelt	247.5 g
Brokkoli-Röschen	247.5 g
Knoblauchzehen, gehackt	3.3g
Gemüsebrühe	1188 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	49.5 ml

### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge den Knoblauch hinzu und brate ihn 1 Minute an, bis er duftet.
2. Füge die gewürfelte Rote Bete und die Gemüsebrühe hinzu. Bringe alles zum Kochen und lasse es dann 15 Minuten köcheln, bis die Rote Bete zart ist.
3. Püriere die Suppe, rühre dann den gekochten Brokkoli unter. Püriere erneut vor dem Servieren und schmecke mit Zitronensaft ab.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,530 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Chia-Pudding mit Mandelbutter und Banane	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zitronen-Knoblauch Blumenkohlreis Pfanne	<b>310 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Knoblauchbutter-Garnelen mit Zucchini-Nudeln	<b>660 kcal</b>

**Protein: 81g   Kohlenhydrate: 91g   Fette: 99g**

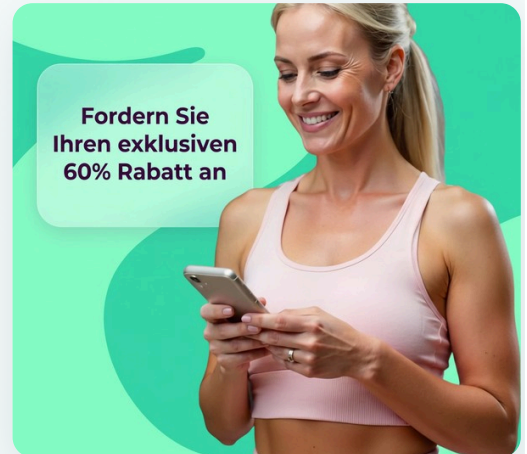
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Chia-Pudding mit Mandelbutter und Banane

Dieser Chia-Pudding kombiniert gesunde Fette aus Mandelbutter mit Ballaststoffen und Protein aus Chiasamen, was langanhaltende Energie liefert und hilft, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Chiasamen	84 g
Mandelmilch	336 ml
Mandelbutter	42 g
Banane	1.4 medium
Honig	7 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 84 g Chiasamen mit 336 ml Mandelmilch und rühre gut um.
2. Lass die Mischung 30 Minuten stehen oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis sie dick wird.
3. Sobald der Pudding fest ist, hebe 42 g Mandelbutter unter und garniere ihn mit geschnittener Banane und einem Schuss Honig, falls gewünscht.

## 17. Zitronen-Knoblauch Blumenkohlreis Pfanne

Blumenkohlreis ist eine gesunde, kohlenhydratarme Alternative zu herkömmlichem Reis und unterstützt die Entgiftung der Leber. Zitronen und Knoblauch fördern die Verdauung und die Leberfunktion.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	310 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	19g



### Zutaten

Blumenkohl	1.6 Kopf
Knoblauchzehen	6.2g
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Gemüse-Mix (Karotten, Erbsen, Paprika)	372 ml
Salz	3.9 g

### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate den gehackten Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge das gemischte Gemüse hinzu und koche es 5 Minuten lang, bis es zart ist.
3. Rühre den Blumenkohlreis, den Zitronensaft und das Salz ein. Koche weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren.

## 18. Knoblauchbutter-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

Dieses Gericht ist eine kohlenhydratarme Alternative zu Pasta und bietet eine proteinreiche Füllung durch die Garnelen sowie gesunde Fette aus der Butter. Der entzündungshemmende Knoblauch trägt zusätzlich zu einem gesunden Lebensstil bei.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	56g
<b>Kohlenhydrate</b>	12g
<b>Fette</b>	46g



### Zutaten

Garnelen (geschält und entdarmt)	371.3 g
Zucchini	1.7 medium
Butter	49.5 g
Knoblauch	3.3 cloves
Zitronensaft	24.8 ml

### Zubereitung

1. Schmelze 49.5 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie etwa 1 Minute an, bis sie duften.
2. Gib 371.3 g Garnelen in die Pfanne und gare sie 2-3 Minuten pro Seite, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
3. Füge die spiralförmige Zucchini und 24.8 ml Zitronensaft hinzu, rühre vorsichtig 2 Minuten lang um, bis sie nur erwärmt sind.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,561 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl	<b>560 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Erfrischender Kichererbsen-Gurken-Salat	<b>341 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Marokkanisch gewürzte Linsen mit Hühnchen	<b>660 kcal</b>

**Protein: 80g   Kohlenhydrate: 183g   Fette: 65g**

## 19. Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl

Diese Smoothie-Bowl kombiniert Kokosnuss und gemischte Beeren für einen tropischen Genuss. Reich an Antioxidantien und gesunden Fetten unterstützt sie die Hautgesundheit und liefert nachhaltige Energie für einen aktiven Lebensstil.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	11g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	210 g
Kokosmilch	336 ml
Chiasamen	21 g
Granola (optional)	42 g
Banane, in Scheiben (optional)	84 g

### Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 210 g gefrorene gemischte Beeren, 336 ml Kokosmilch und 21 g Chiasamen.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist, dann gieße sie in eine Schüssel.
3. Garnier nach Belieben mit 42 g Granola und 84 g Bananenscheiben.

## 20. Erfrischender Kichererbsen-Gurken-Salat

Dieser Salat ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß und sorgt für eine optimale Hydratation. Frische Kräuter fördern die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden, ideal für Frauen in den Wechseljahren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	341 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgewaschen und abgetropft	658.8 g
Gurke, gewürfelt	372 ml
Frische Petersilie, gehackt	93 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Kichererbsen, gewürfelte Gurke und gehackte Petersilie.
2. Beträufle mit Zitronensaft und Olivenöl, dann würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge gut und serviere sofort oder bewahre für später im Kühlschrank auf.

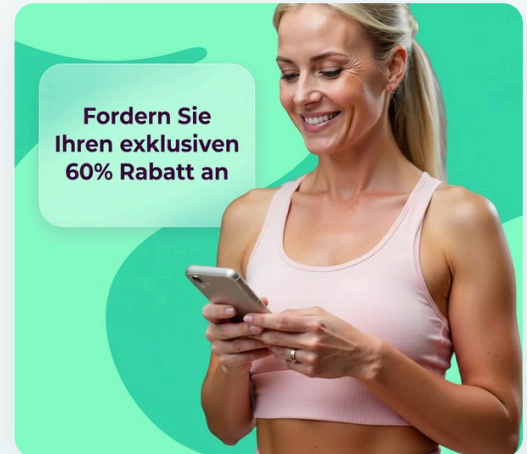
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Marokkanisch gewürzte Linsen mit Hühnchen

Dieses Gericht kombiniert proteinreiche Linsen und Hühnchen, die essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit liefern. Die verwendeten Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, Menopause-Symptome zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Hähnchenschenkel ohne Knochen, gewürfelt	247.5 g
Gekochte Linsen aus der Dose, abgetropft und gespült	396 g
Karotte, gewürfelt	123.8 g
Gemahlener Kreuzkümmel	8.3 g
Zimt	3.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Frischer Koriander, gehackt	49.5 g

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge die gewürfelten Hühnchenstücke hinzu und brate sie 8 Minuten lang.
2. Rühre die Linsen, Karotte, Kreuzkümmel und Zimt ein; koche weitere 5 Minuten, bis alles gut durchgewärmt ist.
3. Garnier das Gericht vor dem Servieren mit frischem Koriander.



## Starte Noch Heute Deine Gesundheitsreise

Schließe dich über einer Million Frauen an, die ihre Gesundheit mit personalisierten Ernährungs- und Fitnessplänen transformieren — maßgeschneidert für deinen Körper, deine Ziele und deinen Lebensstil.



Individuelle Ernährungspläne  
& Makro-Tracking



Wissenschaftlich fundierte  
Programme



Expertenbegleitung &  
Unterstützung

### MEHR PLÄNE ENTDECKEN

Entdecke weitere Ernährungsratgeber und Diätpläne unserer Experten auf [reverse.health/de/kategorie/ernaehrung](https://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.*

