

7-Tage Knochenbrühe-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Nähren Sie Ihren Körper mit heilender Knochenbrühe.

Der 7-Tage Knochenbrühe-Diätplan bietet Frauen über 40 eine nährnde Möglichkeit, die Darmgesundheit und den Gewichtsverlust zu unterstützen. Mit 21 Rezepten, die die Vorteile von Knochenbrühe integrieren, fördert dieser Plan Heilung und Vitalität und ist eine ausgezeichnete Wahl für ganzheitliche Gesundheitsenthusiasten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,394	121g	86g	71g
Tag 2	1,387	78g	140g	59g
Tag 3	1,429	73g	164g	62g
Tag 4	1,374	67g	101g	71g
Tag 5	1,375	65g	118g	79g
Tag 6	1,401	70g	212g	47g
Tag 7	1,402	119g	87g	70g
Ø	1,395	85g	130g	66g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Erfrischendes Gurken-Joghurt-Parfait

Kokos-Curry-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

Kraftsalat mit Grünkohl und Quinoa

Bone Broth-Chia-Pudding

Pesto-Zoodles mit Kichererbsen

Gekühlte Avocado-Gurken-Suppe

Sardinen- und weiße Bohnen-Salat

Kräuter-Bone-Broth-Porridge

Garnelen mit Thai-Basilikum-Pfanne

Herzhafter Bone Broth-Linseneintopf

Zucchini- und Mais-Puffer

Gewürzte Puten-Wurzelgemüsesuppe

+ 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



1,395 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



85g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

130g K / 66g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Erfrischendes Gurken-Joghurt-Parfait

2. Sardinen- und weiße Bohnen-Salat

3. Kokos-Curry-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

02 Tag 2

4. Kräuter-Bone-Broth-Porridge

5. Kraftsalat mit Grünkohl und Quinoa

6. Garnelen mit Thai-Basilikum-Pfanne

03 Tag 3

7. Bone Broth-Chia-Pudding

8. Herzhafter Bone Broth-Linseneintopf

9. Pesto-Zoodles mit Kichererbsen

04 Tag 4

10. Zucchini- und Mais-Puffer

11. Gekühlte Avocado-Gurken-Suppe

12. Gewürzte Puten-Wurzelgemüsesuppe

05 Tag 5

13. Mediterrane Ei-Quinoa-Schüssel

14. Gurkensalat mit Avocado und Zitrus-Vinaigrette

15. Würzige Heilige Basilikum-Kichererbsen-Pfanne

06 Tag 6

16. Beeren-Spinat-Smoothie mit Kollagenpeptiden

17. Wrap mit geröstetem Gemüse & Hummus

18. Quinoa-Pfanne mit Ingwer und Kurkuma

07 Tag 7

19. Gemüse-Bone-Broth-Suppe

20. Zucchini-Nudeln mit Putenfleischbällchen

21. Herzhafte Lachs- und Quinoa-Schüssel

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,394 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Erfrischendes Gurken-Joghurt-Parfait	308 kcal
MITTAGESSEN	Sardinen- und weiße Bohnen-Salat	558 kcal
ABENDESSEN	Kokos-Curry-Garnelen mit Zucchini-Nudeln	528 kcal

Protein: 121g Kohlenhydrate: 86g Fette: 71g

1. Erfrischendes Gurken-Joghurt-Parfait

Dieses erfrischende Parfait kombiniert Gurken und griechischen Joghurt, was einen Proteinboost und Hydratation bietet. Die Probiotika im Joghurt unterstützen die Gesundheit des Darms, was für Frauen über 40 entscheidend ist, um die Verdauung und Nährstoffaufnahme zu verbessern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	308 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	7g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
Gurke, gewürfelt	168 ml
Honig	21 ml

Gehackte Minzblätter	21 ml
Zitronensaft	21 ml

Zubereitung

1. Rühre in einer Schüssel 336 ml griechischen Joghurt, 21 ml Honig und 21 ml Zitronensaft glatt.
2. Schichte die Joghurtmischung mit 168 ml gewürfelter Gurke in einem Glas.
3. Garnier mit 21 ml gehackten Minzblättern und serviere sofort.

2. Sardinen- und weiße Bohnen-Salat

Dieser herzhafte Salat kombiniert eingelegte Sardinen und weiße Bohnen und bietet einen Proteinboost, der die Stoffwechselfgesundheit und den Muskelerhalt unterstützt. Die Kombination aus Blattgemüse, Kräutern und Olivenöl sorgt für einen erfrischenden Geschmack und fördert die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	31g
Fette	31g



Zutaten

Eingelegte Sardinen	131.8 g
Eingelegte weiße Bohnen	186 ml
Gemischte Blattsalate	744 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 131.8 g abgetropfte Sardinen und 186 ml abgetropfte weiße Bohnen.
2. Füge 744 ml gemischte Blattsalate hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer und gieße es über den Salat. Gut vermische alles.

3. Kokos-Curry-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

Dieses Gericht bietet Garnelen, die in einer cremigen Kokos-Curry-Sauce gekocht werden, serviert auf Zucchini-Nudeln. Es ist eine köstliche, kohlenhydratarme Mahlzeit, die zur Reduzierung von Entzündungen beiträgt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	13g
Fette	33g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarmt	280.5 g
Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Kokosmilch	198 ml
Grüne Currypaste	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Frischer Koriander, gehackt	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Garnelen hinzu und koche, bis sie rosa sind, etwa 3-4 Minuten.
3. Rühre die Kokosmilch und die grüne Currypaste ein und koche weitere 2 Minuten.
4. Serviere die Mischung über den spiralisierten Zucchini-Nudeln, garniert mit Koriander.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,387 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kräuter-Bone-Broth-Porridge	350 kcal
MITTAGESSEN	Kraftsalat mit Grünkohl und Quinoa	558 kcal
ABENDESSEN	Garnelen mit Thai-Basilikum-Pfanne	479 kcal

Protein: 78g Kohlenhydrate: 140g Fette: 59g

4. Kräuter-Bone-Broth-Porridge

Dieses herzhaftes Porridge kombiniert Knochenbrühe mit Haferflocken und Kräutern und ist ein wohltuendes Frühstück, das die Darmgesundheit fördert. Die zusätzlichen Kräuter liefern Antioxidantien, die die Herzgesundheit und den Stoffwechsel unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	50g
Fette	11g



Zutaten

Knochenbrühe	336 ml
Haferflocken	56 g
Frische Petersilie, gehackt	21 ml
Frischer Schnittlauch, gehackt	21 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Bring 336 ml Knochenbrühe in einem Topf zum Kochen.
2. Rühre 56 g Haferflocken ein, reduziere die Hitze und lasse 5-7 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
3. Nimm vom Herd und rühre die gehackte Petersilie und den Schnittlauch ein, schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
4. Beträufle vor dem Servieren mit 7 ml Olivenöl.

5. Kraftsalat mit Grünkohl und Quinoa

Dieser nährstoffreiche Salat kombiniert Grünkohl und Quinoa und bietet eine vollständige Proteinquelle sowie essentielle Vitamine. Reich an Ballaststoffen unterstützt dieses Gericht die Verdauung und hilft, die Energielevels den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Grünkohl, gehackt	372 ml
Gekochte Quinoa	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Rote Zwiebel, gewürfelt	0.4g
Olivenöl	23.3 ml
Apfelessig	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Grünkohl, gekochte Quinoa, halbierte Kirschtomaten und gewürfelte rote Zwiebel.
2. Beträufle mit Olivenöl und Apfelessig, würze mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge gut und lasse 5 Minuten ruhen, damit sich die Aromen entfalten, bevor du servierst.

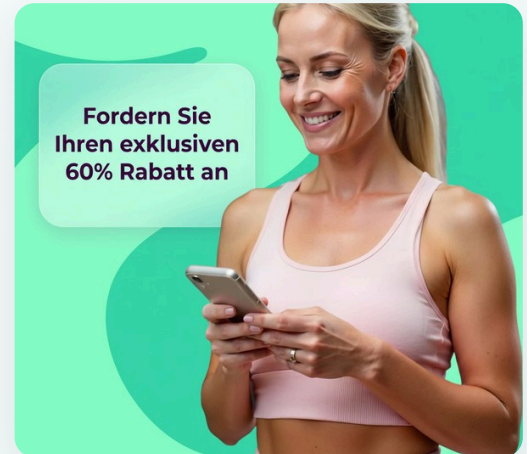
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



6. Garnelen mit Thai-Basilikum-Pfanne

Dieses Garnelengericht bietet entzündungshemmende Vorteile durch Thai-Basilikum und unterstützt die Herzgesundheit mit Omega-3-Fettsäuren. Es liefert zudem eine Proteinquelle, die hilft, die Muskelmasse zu erhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	20g
Fette	23g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	234.3 g
Thai-Basilikumblätter	396 ml
Paprika, in Scheiben	0.8g
Gochujang	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Wok bei hoher Hitze.
2. Füge 234.3 g Garnelen und 0.8 geschnittene Paprika hinzu und brate 3 Minuten lang an.
3. Rühre 396 ml Thai-Basilikumblätter und 24.8 g Gochujang ein, und koche 2 weitere Minuten, bis die Garnelen rosa sind.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,429 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Bone Broth-Chia-Pudding	308 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Bone Broth-Linseneintopf	543 kcal
ABENDESSEN	Pesto-Zoodles mit Kichererbsen	578 kcal

Protein: 73g Kohlenhydrate: 164g Fette: 62g

7. Bone Broth-Chia-Pudding

Dieser innovative Pudding integriert Knochenbrühe für eine einzigartige, proteinreiche Frühstücksoption, die die Hautgesundheit und Langlebigkeit unterstützt. Chiasamen liefern Omega-3-Fettsäuren, die das hormonelle Gleichgewicht fördern und Entzündungen reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	308 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	36g
Fette	13g



Zutaten

Knochenbrühe	336 ml
Chiasamen	84 ml
Vanilleextrakt	7 ml
Honig oder Ahornsirup (optional)	7 ml
Frische Beeren (zum Garnieren)	84 ml

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 336 ml Knochenbrühe, 84 ml Chiasamen, 7 ml Vanilleextrakt und 7 ml Honig oder Ahornsirup (falls gewünscht).
2. Rühre gut um und lasse mindestens 30 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis die Mischung dick wird.
3. Garnieren mit frischen Beeren und servieren.

8. Herzhafter Bone Broth-Linseneintopf

Dieser sättigende Eintopf kombiniert Knochenbrühe mit Linsen und Gemüse für ein wohltuendes Mittagessen, das reich an Protein und Ballaststoffen ist. Linsen sind eine hervorragende Eisenquelle, die die Energielevels unterstützt und Müdigkeit, die oft in den Wechseljahren auftritt, bekämpft.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	78g
Fette	16g



Zutaten

Knochenbrühe	744 ml
Linsen, getrocknet	139.5 g
Karotten, gewürfelt	186 ml
Sellerie, gewürfelt	186 ml
Zwiebel, gehackt	93 ml
Kreuzkümmelpulver	7.8 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze, füge die gehackte Zwiebel hinzu und brate, bis sie durchsichtig ist.
2. Füge gewürfelte Karotten und Sellerie hinzu und brate weitere 5 Minuten.
3. Rühre 139.5 g getrocknete Linsen ein und füge dann 744 ml Knochenbrühe hinzu.
4. Füge 7.8 ml Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer hinzu; bringe zum Kochen und lasse dann 20-25 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.

9. Pesto-Zoodles mit Kichererbsen

Zucchini-Nudeln, die in einem hausgemachten Pesto geworfen und mit proteinreichen Kichererbsen ergänzt werden, ergeben eine köstliche und kohlenhydratarme Mahlzeit. Dieses Gericht fördert stabile Blutzuckerwerte und liefert essentielle Nährstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Zucchini, spiralförmig	330 g
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	198 ml
Frische Basilikumblätter	74.3 g
Olivenöl	49.5 ml
Zimt	1.7 g

Zubereitung

1. Vermenge 74.3 g frische Basilikumblätter, 49.5 ml Olivenöl und 1.7 g Zimt in einem Mixer, um das Pesto herzustellen.
2. Brate 330 g spiralförmige Zucchini 2-3 Minuten in einer Pfanne an, bis sie zart sind.
3. Füge 198 ml ab gespülte Kichererbsen und das Pesto hinzu und brate weitere 5 Minuten an.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,374 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zucchini- und Mais-Puffer	392 kcal
MITTAGESSEN	Gekühlte Avocado-Gurken-Suppe	388 kcal
ABENDESSEN	Gewürzte Puten-Wurzelgemüsesuppe	594 kcal

Protein: 67g Kohlenhydrate: 101g Fette: 71g

10. Zucchini- und Mais-Puffer

Diese köstlichen Puffer aus geriebener Zucchini und süßem Mais sind leicht und knusprig, ganz ohne zusätzliches Salz. Frische Kräuter und Gewürze heben die Aromen hervor und machen sie zu einem perfekten Frühstücksgenuss.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Zucchini	210 g
Maiskörner	105 g
Ei	1.4g
Mandelmehl	42 g
Olivenöl	21 ml
frischer Koriander	42 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Reibe die Zucchini und drücke überschüssiges Wasser aus.
2. Mische in einer Schüssel Zucchini, Mais, Ei, Mandelmehl und gehackten Koriander.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
4. Löffle die Mischung in die Pfanne, um Puffer zu formen, und brate sie, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.
5. Serviere warm, entweder mit Joghurt oder einem Spritzer Zitrone.

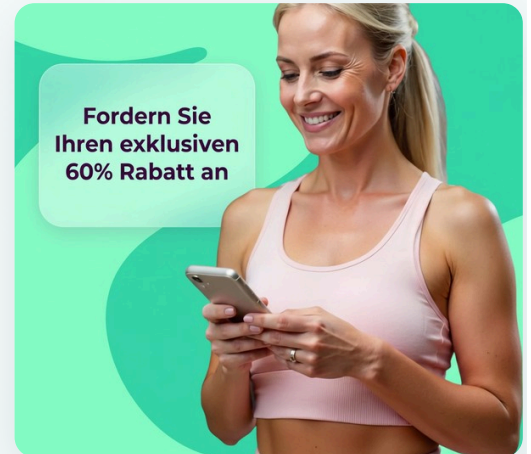
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gekühlte Avocado-Gurken-Suppe

Diese erfrischende kalte Suppe kombiniert Avocado und Gurke und bietet gesunde Fette sowie Hydratation, ideal für Frauen über 40, die während der Menopause kühlende Speisen benötigen. Reich an Vitaminen und Mineralien unterstützt sie die Hautgesundheit und die Energielevels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	388 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	23g
Fette	31g



Zutaten

reife Avocado

1.6 medium

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 1 reife Avocado, 1 Tasse geschälte und gehackte Gurke, 1 Tasse Gemüsebrühe und den Saft von 1 Limette.
2. Püriere, bis die Mischung glatt ist, und würze mit Salz und Pfeffer. Kühle 30 Minuten vor dem Servieren.

12. Gewürzte Puten-Wurzelgemüsesuppe

Diese herzhafte Suppe enthält mageres Putenhackfleisch und farbenfrohes Wurzelgemüse, das reich an Protein und wichtigen Vitaminen ist. Entzündungshemmende Gewürze wie Kurkuma und Ingwer helfen, Menopausenbeschwerden zu lindern, während Knochenbrühe die Darmgesundheit und Immunität stärkt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	36g
Fette	23g



Zutaten

Putenhackfleisch	742.5 g
Knochenbrühe	1584 ml
Karotten	495 g
Pastinaken	247.5 g
Sellerie	247.5 g
Kurkuma	8.3 g
Frischer Ingwer	8.3 g
Salz	3.3 g
Schwarzer Pfeffer	1.7 g

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge das Putenhackfleisch hinzu und brate es etwa 5 Minuten an, bis es gebräunt ist.
2. Füge Karotten, Pastinaken und Sellerie hinzu und koche sie weitere 5 Minuten, bis sie weich werden.
3. Rühre Kurkuma, Ingwer, Salz und Pfeffer ein, dann füge die Knochenbrühe hinzu. Bringe es zum Kochen und reduziere die Hitze auf ein Köcheln für 20 Minuten.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,375 Kalorien

FRÜHSTÜCK Mediterrane Ei-Quinoa-Schüssel **574 kcal**

MITTAGESSEN Gurkensalat mit Avocado und Zitrus-Vinaigrette **388 kcal**

ABENDESSEN Würzige Heilige Basilikum-Kichererbsen-Pfanne **413 kcal**

Protein: 65g Kohlenhydrate: 118g Fette: 79g

13. Mediterrane Ei-Quinoa-Schüssel

Die Kombination von Eiern mit Quinoa und mediterranen Gemüse bietet eine nahrhafte Mahlzeit, die reich an Proteinen und Ballaststoffen ist. Diese Schüssel unterstützt die Herzgesundheit und sorgt für anhaltende Energie, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	49g
Fette	28g



Zutaten

Eier	2.8 large
Gekochte Quinoa	168 ml
Kirschtomaten, halbiert	168 ml
Gurke, gewürfelt	168 ml
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Rühre 2 große Eier in einer Pfanne und würze sie mit Salz und Pfeffer.
2. Vermenge in einer Schüssel 168 ml gekochte Quinoa, 168 ml halbierte Kirschtomaten und 168 ml gewürfelte Gurke.
3. Toppe die Quinoa-Mischung mit den Rühreiern und beträufele sie mit 21 ml Olivenöl.

14. Gurkensalat mit Avocado und Zitrus-Vinaigrette

Dieser bunte Salat vereint erfrischende Gurken mit gesunden Fetten aus Avocado, ideal für die Herzgesundheit. Die Zitrus-Vinaigrette bringt Geschmack und Vitamin C, was das Immunsystem stärkt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	388 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	19g
Fette	34g



Zutaten

Gurke, gewürfelt	232.5 g
Avocado, gewürfelt	0.8g
Frischer Limettensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Frischer Koriander, gehackt	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel die gewürfelte Gurke und Avocado.
2. Schlage in einer separaten kleinen Schüssel den Limettensaft, Olivenöl, Salz und Koriander zusammen.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles vorsichtig.

15. Würzige Heilige Basilikum-Kichererbsen-Pfanne

Diese lebhaft Pfanne enthält heiliges Basilikum zur Stressreduktion und Kichererbsen für Protein. Sie hilft, Energie und hormonelles Gleichgewicht für Frauen über 40 aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	413 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	50g
Fette	17g



Zutaten

gekochte Kichererbsen	396 ml
Paprika, in Scheiben	0.8g
Zwiebel, in Scheiben	0.8g
frisches heiliges Basilikum	99 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 0.8 geschnittene Zwiebel und 0.8 geschnittene Paprika hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre 396 ml gekochte Kichererbsen und 99 ml frisches heiliges Basilikum ein und koche weitere 5-7 Minuten.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Spinat-Smoothie mit Kollagenpeptiden	280 kcal
MITTAGESSEN	Wrap mit geröstetem Gemüse & Hummus	543 kcal
ABENDESSEN	Quinoa-Pfanne mit Ingwer und Kurkuma	578 kcal

Protein: 70g Kohlenhydrate: 212g Fette: 47g

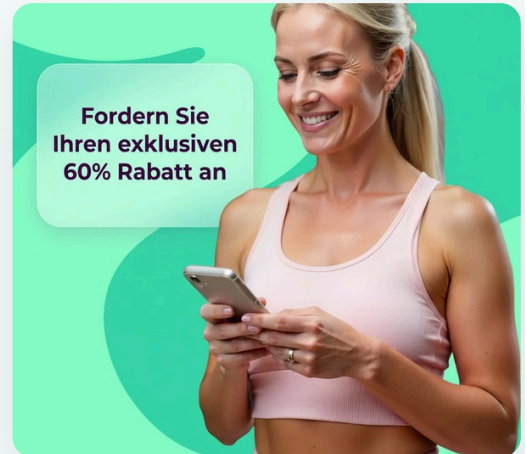
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

Jetzt Starten

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



16. Beeren-Spinat-Smoothie mit Kollagenpeptiden

Dieser Smoothie ist reich an Vitamin C aus Beeren und enthält Kollagenpeptide zur Unterstützung der Hautgesundheit und Elastizität. Der Spinat liefert essentielle Nährstoffe, die die Knochengesundheit fördern, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	280 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	35g
Fette	11g



Zutaten

Gefrorene gemischte Beeren	336 ml
Frischer Spinat	336 ml
Mandelmilch	336 ml
Kollagenpeptide	1.4 scoop
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer gefrorene Beeren, Spinat, Mandelmilch, Kollagenpeptide und Chiasamen.
2. Mixe auf hoher Stufe, bis die Mischung glatt und cremig ist, etwa 1-2 Minuten.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

17. Wrap mit geröstetem Gemüse & Hummus

Dieser Wrap ist gefüllt mit geröstetem Gemüse und Hummus und bietet eine ballaststoffreiche Mahlzeit, die die Herzgesundheit und Verdauung unterstützt. Die Kombination aus gesunden Fetten aus Hummus und komplexen Kohlenhydraten aus dem Vollkornwrap hilft, die Energielevel den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	78g
Fette	19g



Zutaten

Vollkornwrap	1.6g
Paprika, in Scheiben	116.3 g
Zucchini, in Scheiben	155 g
Rote Zwiebel, in Scheiben	77.5 g
Hummus	69.8 g
Olivenöl	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Paprika, Zucchini und rote Zwiebel mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer. Röste sie 20 Minuten.
3. Verteile 69.8 g Hummus auf einem Vollkornwrap und belege ihn mit dem gerösteten Gemüse.
4. Rolle den Wrap fest auf, schneide ihn in zwei Hälften und serviere ihn.

18. Quinoa-Pfanne mit Ingwer und Kurkuma

Diese bunte Pfanne kombiniert Quinoa mit einer Vielzahl von Gemüse, verfeinert mit Ingwer und Kurkuma, die entzündungshemmende Vorteile bieten. Sie ist reich an Ballaststoffen und sorgt für anhaltende Energie für aktive Lebensstile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	99g
Fette	17g



Zutaten

Quinoa (gekocht)	396 ml
Paprika (in Scheiben)	198 ml
Karotte (in Scheiben)	198 ml
Zucchini (in Scheiben)	198 ml
Ingwer (gerieben)	8.3 g
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge Paprika, Karotte und Zucchini hinzu und brate sie 5-7 Minuten lang, bis sie zart sind.
3. Rühre Ingwer, Kurkuma, Quinoa, Salz und Pfeffer ein und koche weitere 3-5 Minuten, bis alles gut erhitzt ist.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,402 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gemüse-Bone-Broth-Suppe	252 kcal
MITTAGESSEN	Zucchini-Nudeln mit Putenfleischbällchen	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafte Lachs- und Quinoa-Schüssel	607 kcal

Protein: 119g Kohlenhydrate: 87g Fette: 70g

19. Gemüse-Bone-Broth-Suppe

Eine nahrhafte Schüssel mit Knochenbrühe, gefüllt mit lebhaften Gemüse, perfekt für ein herzhaftes Frühstück. Dieses Rezept bietet einen robusten Geschmack und ist kalorienarm.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	252 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	21g
Fette	13g



Zutaten

Knochenbrühe	672 ml
Karotten, gewürfelt	1.4 medium
Sellerie, gewürfelt	1.4 stalk
Spinat	42 g
Olivenöl	7 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelten Karotten und den Sellerie hinzu und brate sie an, bis sie weich sind.
3. Füge die Knochenbrühe hinzu und bringe sie zum Kochen.
4. Reduziere die Hitze und füge Spinat, Salz und Pfeffer hinzu.
5. Lass 5-10 Minuten köcheln und serviere heiß.

20. Zucchini-Nudeln mit Putenfleischbällchen

Dieses Gericht ist kohlenhydratarm und proteinreich, ideal für die Gewichtsregulation. Die Zucchini liefert wertvolle Vitamine und Mineralien für die allgemeine Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	31g



Zutaten

Putenhackfleisch	186 g
Zucchini, spiralisiert	310 g
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauchpulver	7.8 g
Italienische Gewürzmischung	7.8 g

Zubereitung

1. Vermenge 186 g Putenhackfleisch mit 7.8 g Knoblauchpulver und 7.8 g italienischer Gewürzmischung in einer Schüssel und forme zu Fleischbällchen.
2. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Fleischbällchen etwa 10 Minuten, bis sie braun und durchgegart sind.
3. Gib die spiralisierten Zucchini in die Pfanne und brate sie in den letzten 3-5 Minuten mit, bis sie zart sind, dann serviere.

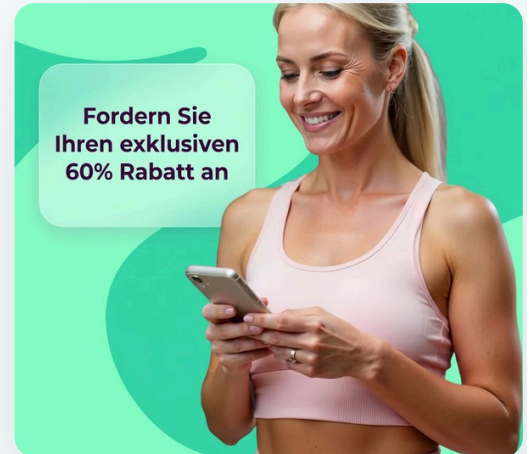
EXKLUSIVES ANGEBOT

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 Lachs- und Quinoa-Schüssel

Diese nährstoffreiche Schüssel enthält omega-3-reichen Lachs und ballaststoffreiche Quinoa und ist eine ideale Mahlzeit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Phytoöstrogenen unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	607 kcal
Protein	51g
Kohlenhydrate	50g
Fette	26g



Zutaten

Gekochter Lachs	198 g
Quinoa (gekocht)	396 ml
Frischer Spinat	49.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Sesamsamen	14.9 g
Feta-Käse (zerbröselt)	62.7 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einer Schüssel den gekochten Lachs, frischen Spinat und halbierte Kirschtomaten.
2. Zerkleinere den gekochten Lachs und füge ihn zur Schüssel hinzu.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft, dann vermenge vorsichtig.
4. Garnier vor dem Servieren mit Sesamsamen und zerbröseltem Feta-Käse.



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.

