

7-Tage Kognitive Diät für Frauen PDF

Verbessern Sie Ihre Gehirngesundheit mit diesem innovativen kognitiven Diätplan.

Der 7-Tage Kognitive Diätplan bietet 21 einzigartige Rezepte, die darauf abzielen, die Gehirngesundheit und kognitive Funktion bei Frauen zu unterstützen. Dieser Plan konzentriert sich auf nährstoffreiche Lebensmittel, die mentale Klarheit und Vitalität fördern. Entdecken Sie, wie die richtige Ernährung Ihr kognitives Wohlbefinden und Ihren Alltag verbessern kann.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,400	95g	145g	58g
Tag 2	1,399	93g	112g	74g
Tag 3	1,399	101g	107g	65g
Tag 4	1,401	114g	148g	42g
Tag 5	1,398	63g	164g	60g
Tag 6	1,402	98g	149g	54g
Tag 7	1,397	86g	137g	67g
Ø	1,399	93g	137g	60g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Power-Packed Anti-Entzündungs-Frühstücksrührei

Mediterraner Kichererbsen- und Rucolasalat

Knoblauch-Zitronen-Garnelen-Brokkoli-Salat

Herzhafter Süßkartoffel-Spinat-Hash

Ingwer-Knoblauch-Hähnchen-Pfanne mit Grünkohl

Linsen- und Gemüsesuppe mit Kurkuma

Herzhafter Pilz- und Gerstensuppe

Gurken-Spinat-Smoothie

Walnuss-Pilz-Pfanne

Gemüsepfanne mit Kurkuma und Ingwer

Proteinreicher Smoothie zur Hormonbalance

Kurkuma-Ingwer-Miso-Suppe mit Tofu

+ 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



93g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

137g K / 60g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Power-Packed Anti-Entzündungs-Frühstücksrührei

2. Herzhafte Pilz- und Gerstensuppe

3. Mediterraner Kichererbsen- und Rucolasalat

02 Tag 2

4. Gurken-Spinat-Smoothie

5. Knoblauch-Zitronen-Garnelen-Brokkoli-Salat

6. Walnuss-Pilz-Pfanne

03 Tag 3

7. Herzhafter Süßkartoffel-Spinat-Hash

8. Gemüsepfanne mit Kurkuma und Ingwer

9. Ingwer-Knoblauch-Hühnchen-Pfanne mit Grünkohl

04 Tag 4

10. Proteinreicher Smoothie zur Hormonbalance

11. Linsen- und Gemüsesuppe mit Kurkuma

12. Kurkuma-Ingwer-Miso-Suppe mit Tofu

05 Tag 5

13. Gewürzter Apfel-Chia-Pudding mit Walnüssen

14. Gurken-Hummus-Wrap

15. Kurkuma-Kichererbsen- und Spinat-Curry

06 Tag 6

16. Kurkuma-Lachs mit Leinsamen und Grünkohlsalat

17. Kichererbsen- und Spinat-Wraps aus Vollkorn

18. Kichererbsen-Spinat-Suppe

07 Tag 7

19. Beeren-Quinoa-Frühstücksschale

20. Gerösteter Tomaten- und Rucolasalat mit Thunfisch

21. Würzige Spinat-Kichererbsen-Suppe

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,400 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Power-Packed Anti-Entzündungs-Frühstücksrührei	448 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafte Pilz- und Gerstensuppe	473 kcal
ABENDESSEN	Mediterraner Kichererbsen- und Rucolasalat	479 kcal

Protein: 95g Kohlenhydrate: 145g Fette: 58g

1. Power-Packed Anti-Entzündungs-Frühstücksrührei

Dieses lebendige Rührei kombiniert proteinreiche Eier mit nährstoffreichem Spinat und Tomaten, serviert mit antioxidantienreichen Beeren. Es unterstützt das Hormongleichgewicht, steigert den Stoffwechsel und fördert die Herzgesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	20g



Zutaten

große Eier	2.8 large
frischer Spinat	42 g

Kirschtomaten	105 g
natives Olivenöl	21 ml
gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	210 g
Meersalz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Gib den Spinat und die Kirschtomaten in die Pfanne und brate 2-3 Minuten an, bis der Spinat welkt.
3. Schlage die Eier direkt in die Pfanne, füge Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzu und rühre vorsichtig, bis sie durchgegart sind, etwa 3-4 Minuten.
4. Richte das Rührei auf einem Teller an und serviere mit einer Seite gemischter Beeren.

2. Herzhafte Pilz- und Gerstensuppe

Reich an Ballaststoffen und Protein aus Gerste und Pilzen, ist diese Suppe hervorragend für die Verdauung und zur Aufrechterhaltung der Energielevels. Kurkuma und Knoblauch tragen zu den gesundheitlichen Vorteilen bei und helfen, Entzündungen zu bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	473 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	62g
Fette	12g



Zutaten

Pilze, in Scheiben	372 g
Gerste, gewaschen	310 g
Knochenbrühe	1488 ml
Knoblauch, gehackt	6.2 cloves
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Spinat, gehackt	46.5 g

Zubereitung

1. Brate die Pilze 5 Minuten an, bis sie weich sind.
2. Füge Knoblauch und Kurkuma hinzu und brate weitere 2 Minuten an.
3. Füge die Knochenbrühe und die Gerste hinzu; bringe es zum Kochen und lass es 20 Minuten köcheln, bis die Gerste zart ist. Rühre den Spinat kurz vor dem Servieren unter.

3. Mediterraner Kichererbsen- und Rucolasalat

Dieser lebendige Salat enthält proteinreiche Kichererbsen und nährstoffreichen Rucola, die vorteilhafte Phytoöstrogene für das hormonelle Gleichgewicht bieten. Zudem ist er reich an Antioxidantien, die helfen können, Entzündungen im Zusammenhang mit der Menopause zu reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	41g
Fette	26g



Zutaten

Rucola, frisch	792 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	198 ml
Gurke, gewürfelt	0.8g
Feta, zerbrösel	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermische in einer großen Schüssel Rucola, Kichererbsen, gewürfelte Gurke und Feta.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge vorsichtig und serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK Gurken-Spinat-Smoothie **420 kcal**

MITTAGESSEN Knoblauch-Zitronen-Garnelen-Brokkoli-Salat **434 kcal**

ABENDESSEN Walnuss-Pilz-Pfanne **545 kcal**

Protein: 93g Kohlenhydrate: 112g Fette: 74g

4. Gurken-Spinat-Smoothie

Dieser Smoothie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und eine großartige Möglichkeit, den Tag mit einem nährstoffreichen Frühstück zu beginnen. Der Spinat liefert Eisen und Magnesium, die für Energie und Knochengesundheit wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	29g
Kohlenhydrate	63g
Fette	7g



Zutaten

Frische Spinatblätter	336 ml
Gurke, gehackt	168 ml
Banane, gefroren	1.4g
Griechischer Joghurt	168 ml
Zitronensaft	21 ml
Wasser oder Kokoswasser	336 ml

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer 336 ml frische Spinatblätter, 168 ml gehackte Gurke und 1 gefrorene Banane.
2. Füge 168 ml griechischen Joghurt, 21 ml Zitronensaft und 336 ml Wasser oder Kokoswasser hinzu.
3. Mixen, bis die Mischung glatt und cremig ist, und passe die Flüssigkeit nach gewünschter Konsistenz an.

5. Knoblauch-Zitronen-Garnelen-Brokkoli-Salat

Dieser erfrischende Salat enthält Garnelen und Brokkoli, die beide reich an Proteinen und Antioxidantien sind, die für die Erhaltung von Energie und Muskelmasse wichtig sind. Das Dressing aus Knoblauch und Zitrone verleiht Geschmack und bietet entzündungshemmende Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	22g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	178.3 g
Brokkoli-Röschen	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	7.8 g
Zitronensaft	23.3 ml
gemischte Blattsalate	744 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge gehackten Knoblauch hinzu und brate 30 Sekunden an.
2. Füge Garnelen hinzu und gare, bis sie rosa sind, etwa 2-3 Minuten, dann rühre Brokkoli ein und gare weitere 3 Minuten, bis er zart ist.
3. Vermenge die gemischten Blattsalate, Garnelen und Brokkoli in einer Schüssel und beträufle vor dem Servieren mit Zitronensaft.

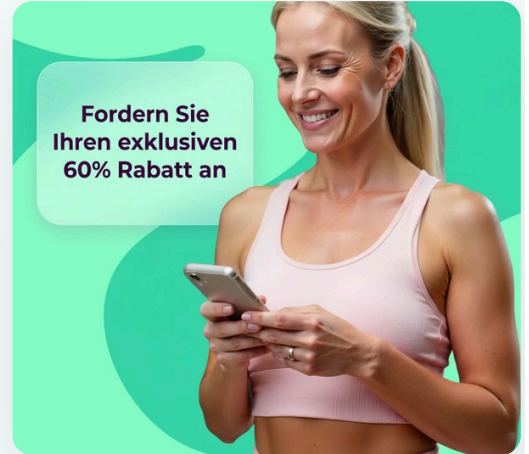
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Walnuss-Pilz-Pfanne

Diese schmackhafte Pfanne kombiniert Walnüsse mit Pilzen, die beide reich an Nährstoffen sind, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen. Die Mischung aus Gemüse liefert Ballaststoffe, die für die Verdauung und den Stoffwechsel bei Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	545 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	33g
Fette	45g



Zutaten

Geschnittene Pilze	396 ml
Gehackte Paprika	396 ml
Gehackte Walnüsse	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (reduzierter Natriumgehalt)	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

Zubereitung

1. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und füge Olivenöl hinzu.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 30 Sekunden lang an, bis er duftet.
3. Füge die geschnittenen Pilze und die gehackte Paprika hinzu und brate alles 5-7 Minuten unter Rühren, bis sie zart sind.
4. Füge die gehackten Walnüsse und die Sojasauce hinzu und koche weitere 2 Minuten.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Süßkartoffel-Spinat-Hash	420 kcal
MITTAGESSEN	Gemüsepfanne mit Kurkuma und Ingwer	434 kcal
ABENDESSEN	Ingwer-Knoblauch-Hähnchen-Pfanne mit Grünkohl	545 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 107g Fette: 65g

7. Herzhafter Süßkartoffel-Spinat-Hash

Dieser bunte Hash kombiniert Süßkartoffeln und Spinat und bietet essentielle Vitamine und Mineralien für die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht. Die ballaststoffreichen Süßkartoffeln unterstützen die Verdauung und liefern den ganzen Morgen über gleichmäßige Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	1.4 medium
Frischer Spinat, gehackt	336 ml
Olivenöl	21 ml
Knoblauch, gehackt	1.4 clove
Salz	1.4 g
Pfeffer	1.4 g

Zubereitung

1. Erhitze 1.4 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gewürfelte Süßkartoffel hinzu und gare 10 Minuten, bis sie zart ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Füge 336 ml gehackten Spinat, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1.4 g Salz und 1.4 g Pfeffer hinzu und sautieren 2-3 Minuten, bis der Spinat verwelkt ist.

8. Gemüsepfanne mit Kurkuma und Ingwer

Diese bunte Gemüsepfanne ist reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie unterstützt den Stoffwechsel und die Energielevels, was für Frauen über 40 besonders wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	31g
Fette	19g



Zutaten

Gemischtes Gemüse (Brokkoli, Paprika, Karotten)	558 g
Tofu, gewürfelt	387.5 g
Sojasauce oder Tamari	46.5 ml
Gemahlener Kurkuma	7.8 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	1.6 g
Frischer Ingwer, gerieben	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 387.5 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn goldbraun, etwa 5 Minuten.
2. Gib 558 g gemischtes Gemüse, 7.8 g gemahlene Kurkuma, 1.6 g gemahlene schwarze Pfeffer und 7.8 g geriebenen Ingwer dazu. Brate alles 8-10 Minuten an.
3. Gieße 46.5 ml Sojasauce oder Tamari dazu, rühre um und koche für weitere 2 Minuten.

9. Ingwer-Knoblauch-Hühnchen-Pfanne mit Grünkohl

Diese Pfanne kombiniert mageres Hühnchen, Knoblauch und Grünkohl und schafft eine nährstoffreiche Mahlzeit mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Ingwer sorgt für einen erfrischenden Kick und unterstützt die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	545 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	20g
Fette	25g



Zutaten

Hühnchenbrust, in Scheiben	231 g
Grünkohl, gehackt	396 ml
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Olivenöl	24.8 ml
Niedrig-natrium Sojasauce	24.8 ml
Sesamsamen	4.9 g

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge die geschnittene Hühnchenbrust hinzu und brate sie, bis sie braun ist, etwa 5-7 Minuten.
3. Füge Knoblauch und Ingwer hinzu und brate eine weitere Minute, bis es duftet.
4. Füge den gehackten Grünkohl und die Sojasauce hinzu und koche, bis der Grünkohl zusammengefallen ist, etwa 3 Minuten.
5. Bestreue vor dem Servieren mit Sesamsamen.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK Proteinreicher Smoothie zur Hormonbalance **476 kcal**

MITTAGESSEN Linsen- und Gemüsesuppe mit Kurkuma **512 kcal**

ABENDESSEN Kurkuma-Ingwer-Miso-Suppe mit Tofu **413 kcal**

Protein: 114g Kohlenhydrate: 148g Fette: 42g

10. Proteinreicher Smoothie zur Hormonbalance

Dieser nährstoffreiche Smoothie unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit bei Frauen über 40. Vollgepackt mit hochwertigem Protein, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen, ist er eine köstliche Möglichkeit, den Tag zu beleben.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	476 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	45g
Fette	14g



Zutaten

Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Qualitätsproteinpulver (Molke, Erbse oder Hanf)	63 g
Chiasamen	42 g
Gefrorene gemischte Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	210 g
Spinat	42 g
Gemahlener Leinsamen	14 g
Griechischer Joghurt (natur, fettarm)	168 g
Honig (optional)	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer die Mandelmilch, das Proteinpulver, die Chiasamen, die gefrorenen gemischten Beeren, den Spinat, den gemahlene Leinsamen und den griechischen Joghurt.
2. Mix auf hoher Stufe, bis die Mischung glatt und cremig ist, füge bei Bedarf etwas Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Probiere und füge bei Bedarf Honig hinzu, dann mixe kurz erneut.
4. Gieße in ein Glas und genieße sofort für optimale Frische.

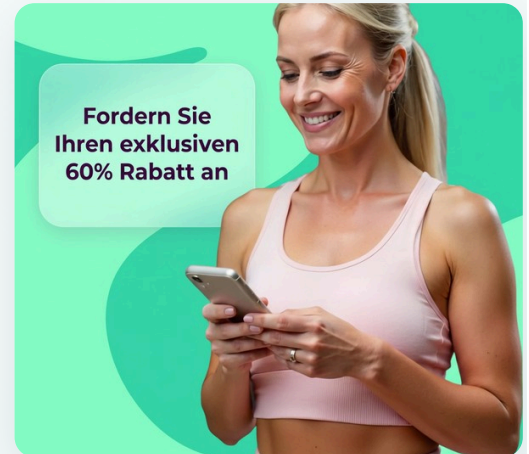
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Linsen- und Gemüsesuppe mit Kurkuma

Diese herzhafte Suppe ist reich an Protein aus Linsen und mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer angereichert, um die Gelenkgesundheit zu fördern. Sie ist auch reich an Ballaststoffen, die die Verdauung und den Stoffwechsel unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	70g
Fette	11g



Zutaten

Olivenöl	23.3 ml
Karotten, gewürfelt	232.5 g
Sellerie, gewürfelt	232.5 g
Zwiebel, gehackt	155 g
Knoblauch, gehackt	3.1 g
Linsen (rote oder grüne)	310 g
Gemüsebrühe	1488 ml
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	3.1 g
Spinat oder Grünkohl, gehackt	46.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gehackte Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie hinzu. Brate etwa 5 Minuten an, bis sie weich sind.
3. Füge die Linsen, Gemüsebrühe, Kurkuma und schwarzen Pfeffer hinzu. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
4. Rühre den gehackten Spinat oder Grünkohl ein und koche weitere 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist. Serviere warm.

12. Kurkuma-Ingwer-Miso-Suppe mit Tofu

Diese wärmende Suppe enthält Miso, das reich an Probiotika ist, sowie entzündungshemmendes Kurkuma und Ingwer. Tofu sorgt für Protein und macht die Suppe zu einer darmfreundlichen und sättigenden Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	413 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	33g
Fette	17g



Zutaten

Miso-Paste	49.5 ml
Fester Tofu, gewürfelt	396 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Gemahlener Kurkuma	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 792 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze.
2. Rühre 49.5 ml Miso-Paste, 396 ml gewürfelten Tofu, 8.3 g geriebenen frischen Ingwer und 3.3 g gemahlenden Kurkuma ein.
3. Lasse 10 Minuten köcheln und serviere heiß.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gewürzter Apfel-Chia-Pudding mit Walnüssen	420 kcal
MITTAGESSEN	Gurken-Hummus-Wrap	450 kcal
ABENDESSEN	Kurkuma-Kichererbsen- und Spinat-Curry	528 kcal

Protein: 63g Kohlenhydrate: 164g Fette: 60g

13. Gewürzter Apfel-Chia-Pudding mit Walnüssen

Dieser Chia-Pudding ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen und Antioxidantien aus Äpfeln, die beide die Gesundheit der Schilddrüse und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Genießen Sie diese süße Leckerei, die gleichzeitig nahrhaft ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Chiasamen	84 g
Mandelmilch	336 ml
Würfeliger Apfel	168 ml
Walnüsse	42 g
Zimt	2.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Chiasamen und Mandelmilch. Rühre gut um und lasse es 10 Minuten ruhen, damit es eindickt.
2. Hebe würfelige Äpfel und gehackte Walnüsse unter und füge nach Geschmack Zimt hinzu.
3. Serviere sofort oder bewahre es für später im Kühlschrank auf.

14. Gurken-Hummus-Wrap

Dieser leichte Wrap kombiniert erfrischende Gurke und cremigen Hummus zu einer sättigenden Mittagsoption, die kalorienarm und ballaststoffreich ist. Die Kichererbsen im Hummus liefern pflanzliches Protein, das für den Muskelaufbau wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	56g
Fette	19g



Zutaten

Vollkorn-Wrap	1.6g
Hummus	93 ml
Gurke, in Scheiben	186 ml
Spinatblätter	1.6 handful
Feta-Käse, zerbrösel	46.5 ml

Zubereitung

1. Streiche 93 ml Hummus gleichmäßig über einen Vollkorn-Wrap.
2. Belege mit 186 ml in Scheiben geschnittener Gurke, einer Handvoll Spinatblätter und 46.5 ml zerbröseltem Feta-Käse.
3. Rolle den Wrap fest auf, schneide ihn in der Mitte durch und serviere.

15. Kurkuma-Kichererbsen- und Spinat-Curry

Dieses lebendige Curry ist reich an Ballaststoffen und Proteinen und unterstützt den Stoffwechsel. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma helfen, Gelenkschmerzen zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	17 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	66g
Fette	20g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült	396 g
Frischer Spinat	99 g
Kokosöl	24.8 ml
Kokosmilch aus der Dose	198 ml
Gemahlener Kurkuma	8.3 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	1.7 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 tbsp Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate 2 Minuten an, bis sie duften.
2. Rühre 1 tsp gemahlene Kurkuma und 1/4 tsp schwarzen Pfeffer ein und brate eine weitere Minute an.
3. Füge 396 g Kichererbsen und 99 g Spinat hinzu und rühre gut um.
4. Gieße 198 ml Kokosmilch ein, lasse 15 Minuten köcheln und würze nach Geschmack mit Salz.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,402 Kalorien

FRÜHSTÜCK Kurkuma-Lachs mit Leinsamen und Grünkohlsalat **490 kcal**

MITTAGESSEN Kichererbsen- und Spinat-Wraps aus Vollkorn **450 kcal**

ABENDESSEN Kichererbsen-Spinat-Suppe **462 kcal**

Protein: 98g Kohlenhydrate: 149g Fette: 54g

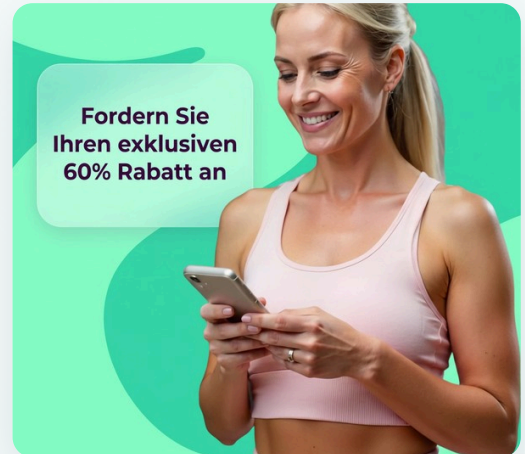
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kurkuma-Lachs mit Leinsamen und Grünkohlsalat

Dieses Gericht kombiniert omega-3-reichen Lachs mit Kurkuma, das für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist und sich perfekt für das Management von PCOS eignet. Die Zugabe von Leinsamen und Blattgemüse liefert essentielle Phytoöstrogene und Ballaststoffe zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	21g
Fette	28g



Zutaten

Lachsfilet	161 g
Grünkohl, gehackt	336 ml
Gemahlener Leinsamen	21 g
Kurkuma-Pulver	7 g
Olivenöl	21 ml
Zitronensaft	21 ml

Zubereitung

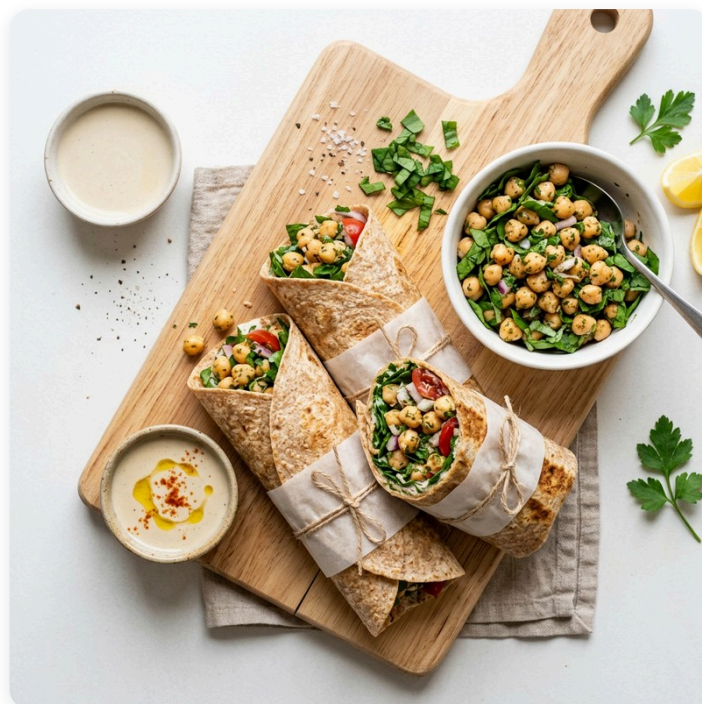
1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Würze den Lachs mit Kurkuma, Salz und Pfeffer und lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Backe ihn 12-15 Minuten, bis er durchgegart ist.
4. Massiere in einer Schüssel den Grünkohl mit Olivenöl und Zitronensaft, bis er weich ist; füge den Leinsamen hinzu und vermenge alles.
5. Richte den Grünkohlsalat an und lege den gebackenen Lachs darauf.

17. Kichererbsen- und Spinat-Wraps aus Vollkorn

Diese Wraps sind reich an Ballaststoffen aus Kichererbsen und Vollkorn, was die Darmgesundheit fördert und für stabile Energie sorgt. Spinat liefert Eisen und Antioxidantien, die für Frauen im Alter wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	70g
Fette	9g



Zutaten

Vollkorn-Tortillas	3.1 large
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 ml
Frischer Spinat, gehackt	744 ml
Griechischer Joghurt (natur)	124 ml
Kreuzkümmel	3.9 g
Salz	1.2 g
Schwarzer Pfeffer	1.2 g

Zubereitung

1. Zerdrücke die Kichererbsen in einer Schüssel leicht mit einer Gabel.
2. Rühre Spinat, griechischen Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer unter.
3. Verteile die Mischung gleichmäßig auf den Vollkorn-Tortillas, wickle sie fest ein und schneide sie in der Mitte durch.

18. Kichererbsen-Spinat-Suppe

Diese Suppe ist ein Kraftpaket aus Protein und Ballaststoffen dank der Kichererbsen, die die Muskelgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen. Spinat fügt essentielle Vitamine und Mineralien hinzu, die die allgemeine Gesundheit und Vitalität fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	58g
Fette	17g



Zutaten

Kichererbsen	198 ml
Frischer Spinat	396 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Karotte	165 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate 165 g gehackte Karotte 3-4 Minuten an.
2. Füge 792 ml Gemüsebrühe und 198 ml Kichererbsen hinzu und bring es zum Kochen.
3. Rühre 396 ml frischen Spinat ein, lasse es 10 Minuten köcheln und püriere dann, bis die Mischung glatt ist.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Quinoa-Frühstücksschale	406 kcal
MITTAGESSEN	Gerösteter Tomaten- und Rucolasalat mit Thunfisch	496 kcal
ABENDESSEN	Würzige Spinat-Kichererbsen-Suppe	495 kcal

Protein: 86g Kohlenhydrate: 137g Fette: 67g

19. Beeren-Quinoa-Frühstücksschale

Diese Frühstücksschale ist reich an Antioxidantien aus gemischten Beeren und proteinreicher Quinoa, die die Herzgesundheit unterstützt und Hormone ins Gleichgewicht bringt. Der hohe Ballaststoffgehalt stabilisiert den Blutzuckerspiegel und sorgt für anhaltende Energie am Morgen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	11g



Zutaten

gekochte Quinoa	336 ml
gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)	168 ml
Mandelmilch	168 ml
Leinsamenmehl	21 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge 240 ml gekochte Quinoa und 120 ml Mandelmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze. Rühre, bis alles gut erwärmt ist, etwa 3-5 Minuten.
2. Nimm es vom Herd und rühre 15 g Leinsamenmehl sowie Honig oder Ahornsirup, falls verwendet, ein.
3. Garnier vor dem Servieren mit 120 ml gemischten Beeren.

20. Gerösteter Tomaten- und Rucolasalat mit Thunfisch

Dieser proteinreiche Salat enthält Thunfisch und geröstete Tomaten, die Omega-3-Fettsäuren für die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bieten. Rucola fügt eine pfeffrige Note und essentielle Vitamine hinzu, was dieses Gericht zu einer gesunden Mahlzeit für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	31g



Zutaten

Kirschtomaten	372 ml
Rucola, frisch	744 ml
Thunfisch aus der Dose, abgetropft	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Lege die halbierten Kirschtomaten auf ein Backblech, beträufle mit Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer; röste 15 Minuten.
3. Vermenge in einer Schüssel die gerösteten Tomaten mit Rucola und Thunfisch, beträufle mit Balsamico-Essig und serviere.

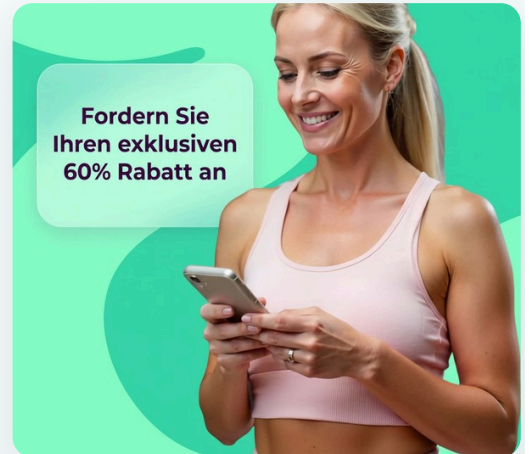
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Würzige Spinat-Kichererbsen-Suppe

Diese herzhafte Suppe ist gefüllt mit Kichererbsen und Spinat und liefert Protein, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe für die allgemeine Gesundheit. Die verwendeten Gewürze helfen, Entzündungen zu managen und das hormonelle Gleichgewicht während der Menopause zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	660 g
Frischer Spinat, gehackt	792 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.7g
Knoblauchzehen, gehackt	3.3g
Kokosmilch	396 ml
Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver)	8.3 g jeweils
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 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 2 gehackte Knoblauchzehen und Gewürze ein und koche 1 Minute.
4. Füge 660 g abgetropfte Kichererbsen, 792 ml gehackten Spinat und 396 ml Kokosmilch hinzu.
5. Lasse 10 Minuten köcheln, dann serviere heiß.



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.