

7-Tage Low-Cholesterin Diät-Plan für Frauen PDF

Fördere die Herzgesundheit mit diesem gezielten Low-Cholesterin-Mahlzeitenplan für Frauen.

Unser 7-Tage Low-Cholesterin Diät-Plan bietet 21 herzgesunde Rezepte, die speziell für Frauen entwickelt wurden. Diese Diät betont Vollwertkost und ernährungsphysiologisches Gleichgewicht, um Cholesterinwerte effektiv zu managen. Übernimm die Kontrolle über deine Herzgesundheit mit köstlichen Mahlzeiten, die nähren und zufriedenstellen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,396	92g	106g	66g
Tag 2	1,396	95g	139g	48g
Tag 3	1,396	99g	106g	72g
Tag 4	1,446	77g	176g	59g
Tag 5	1,555	68g	187g	68g
Tag 6	1,380	92g	119g	59g
Tag 7	1,569	74g	136g	89g
Ø	1,448	85g	138g	66g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Ei- und Gemüse-Bowl mit hohem Proteingehalt

Gebratener Grünkohl mit Mandeln und Knoblauch

Herzhafter Quinoa-Bowl mit schwarzen Bohnen, Avocado und Spinat

Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Avocado

Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat

Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum und Seidentofu

Herzhafte Quinoa- und Schwarze-Bohnen-Schüssel

Herzhafte Spinat-Ei-Pfanne mit Avocado

Reiche Tomaten-Basilikum-Suppe mit Spinat

Herzhafter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Bowl mit Avocado

Knoblauch-Feta-Avocado-Toast

Scharfes Kürbis-Bohnen-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



1,448 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



85g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

138g K / 66g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Ei- und Gemüse-Bowl mit hohem Proteingehalt
2. Herzhafte Quinoa- und Schwarze-Bohnen-Schüssel
3. Gebratener Grünkohl mit Mandeln und Knoblauch

02 Tag 2

4. Herzhafte Spinat-Ei-Pfanne mit Avocado
5. Herzhafter Quinoa-Bowl mit schwarzen Bohnen, Avocado und Spinat
6. Reiche Tomaten-Basilikum-Suppe mit Spinat

03 Tag 3

7. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Avocado
8. Herzhafter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Bowl mit Avocado
9. Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat

04 Tag 4

10. Knoblauch-Feta-Avocado-Toast
11. Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum und Seidentofu
12. Scharfes Kürbis-Bohnen-Chili

05 Tag 5

13. Zucchini-Hafer Frühstück-Puffer
14. Gebackene Süßkartoffel & schwarze Bohnen Schüssel
15. Würzige Tacos mit geröstetem Gemüse und Bohnen

06 Tag 6

16. Frühstücksschüssel mit Spinat, Ei und Avocado
17. Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl
18. Spaghetti-Kürbis mit Knoblauch und Spinat

07 Tag 7

19. Apfel-Zimt-Overnight-Oats mit Walnüssen

20. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Feta

21. Pesto-Zucchini-Nudeln mit Walnüssen

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Ei- und Gemüse-Bowl mit hohem Proteingehalt	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafte Quinoa- und Schwarze-Bohnen-Schüssel	543 kcal
ABENDESSEN	Gebratener Grünkohl mit Mandeln und Knoblauch	363 kcal

Protein: 92g Kohlenhydrate: 106g Fette: 66g

1. Ei- und Gemüse-Bowl mit hohem Proteingehalt

Diese lebendige Ei- und Gemüse-Bowl unterstützt den Hormonhaushalt und die Knochengesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein und essentiellen Nährstoffen bietet sie in weniger als 30 Minuten eine ausgewogene Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

große Eier	4.2g
Spinat	42 g
Kirschtomaten	105 g

Avocado	105 g
Olivenöl	21 ml
Feta-Käse (optional)	49 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf Wasser zum Kochen und füge die Eier vorsichtig hinzu. Koche 9-10 Minuten für hartgekochte Eier, dann gib sie in kaltes Wasser, um abzukühlen.
2. Während die Eier kochen, erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Spinat und Kirschtomaten hinzu und brate sie 3-4 Minuten an, bis der Spinat zusammenfällt.
3. Schäle die gekochten Eier und halbiere sie. Gib das angebratene Gemüse in eine Schüssel, lege die Eier darauf und bestreue sie mit Feta-Käse und schwarzem Pfeffer.
4. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide sie in Scheiben. Serviere sie neben der Ei- und Gemüse-Bowl.

2. Herzhafte Quinoa- und Schwarze-Bohnen-Schüssel

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert Quinoa und schwarze Bohnen und bietet ein vollständiges Aminosäureprofil, das für Frauen über 40 unerlässlich ist. Vollgepackt mit Ballaststoffen, Phytoöstrogenen und gesunden Fetten unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Schwarze Bohnen, aus der Dose und abgespült	186 g
Frischer Spinat	46.5 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Avocado, gewürfelt	77.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Kreuzkümmel	3.1 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit 1 Tasse (240 ml) Wasser in einem Topf. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Vermenge in einer großen Schüssel schwarze Bohnen, Spinat, Kirschtomaten und gewürfelte Avocado.
3. Sobald die Quinoa gekocht ist, lockere sie mit einer Gabel auf und füge sie zur Schüssel mit dem Gemüse hinzu.
4. Träufle Olivenöl und Limettensaft über die Mischung. Füge Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu. Vermenge vorsichtig.

3. Gebratener Grünkohl mit Mandeln und Knoblauch

Dieses herzhaftes Gericht kombiniert magnesiumreichen Grünkohl und Mandeln, die Muskelentspannung und verbesserten Schlaf fördern. Knoblauch hat entzündungshemmende Eigenschaften und macht dieses Gericht zu einer großartigen Ergänzung für dein Abendessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	363 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	17g
Fette	30g



Zutaten

Frischer Grünkohl, gehackt	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Mandelscheiben	66 g
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer großen Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate 1 Minute an, bis sie duften.
3. Füge 792 ml gehackten Grünkohl hinzu und gare 5-7 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
4. Rühre 66 g Mandelscheiben und 24.8 ml Zitronensaft unter, vermische gut und nimm dann vom Herd.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Spinat-Ei-Pfanne mit Avocado	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Bowl mit schwarzen Bohnen, Avocado und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Reiche Tomaten-Basilikum-Suppe mit Spinat	363 kcal

Protein: 95g Kohlenhydrate: 139g Fette: 48g

4. Herzhafte Spinat-Ei-Pfanne mit Avocado

Dieses nährstoffreiche Frühstück kombiniert Eier mit Spinat und Avocado und liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Phytoöstrogene zur Unterstützung des Hormongleichgewichts und der Herzgesundheit für Frauen über 40. Schnell zubereitet, sorgt es dafür, dass Sie Ihren Tag mit einer proteinreichen Mahlzeit beginnen, die die Knochengesundheit und den Stoffwechsel unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

große Eier	4.2g
frischer Spinat, gehackt	84 g
Avocado, gewürfelt	105 g
Olivenöl	21 ml
Feta-Käse, zerbröselt	56 g
Salz	2.1 g
schwarzer Pfeffer	1.4 g
frischer Zitronensaft	7 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Spinat hinzu und sautiere ihn 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist.
3. Schlage die Eier in die Pfanne und würze sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Koche sie 3-4 Minuten, bis die Eier nach deinem Geschmack fest sind.
5. Nehme die Pfanne vom Herd und belege sie mit gewürfelter Avocado, zerbröseltem Feta-Käse und einem Spritzer frischem Zitronensaft.

5. Herzhafter Quinoa-Bowl mit schwarzen Bohnen, Avocado und Spinat

Diese proteinreiche Quinoa- und schwarze Bohnen-Bowl ist für Frauen über 40 konzipiert und fördert die Hormonbalance sowie die Unterstützung der Knochen- und Herzgesundheit. Vollgepackt mit Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Vitaminen ist es eine sättigende Mahlzeit, die Ihren Stoffwechsel aktiv hält.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Schwarze Bohnen, aus der Dose (abgetropft und gespült)	186 g
Spinat, frisch	46.5 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kürbiskerne	46.5 g
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel die gekochte Quinoa und die schwarzen Bohnen gut.
2. Füge den frischen Spinat und die gewürfelte Avocado zur Quinoa-Mischung hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den schwarzen Pfeffer und gieße dann über die Quinoa-Mischung.
4. Rühre vorsichtig um, um alle Zutaten zu kombinieren, und bestreue vor dem Servieren mit Kürbiskernen.

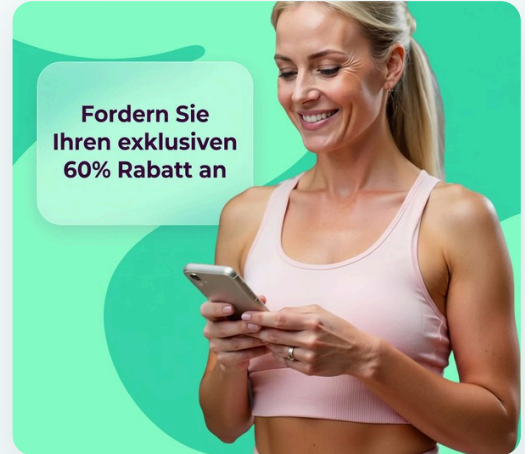
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Reiche Tomaten-Basilikum-Suppe mit Spinat

Diese lebendige Tomatensuppe ist mit Spinat und frischem Basilikum angereichert und liefert Vitamine und Antioxidantien für die Herzgesundheit, was besonders für Frauen über 40 wichtig ist. Die Ballaststoffe aus den Tomaten und dem Spinat fördern die Verdauung und helfen, das Gewicht zu kontrollieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	363 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	50g
Fette	12g



Zutaten

gehackte Tomaten aus der Dose

792 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Zwiebel hinzu und brate 5 Minuten lang an.
3. Rühre 2 Tassen gehackte Tomaten aus der Dose, 2 Tassen Gemüsebrühe und 2 Tassen frischen Spinat ein. Lasse 10 Minuten köcheln und püriere, bis die Mischung glatt ist.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,396 Kalorien

FRÜHSTÜCK Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Avocado **490 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Bowl mit Avocado **543 kcal**

ABENDESSEN Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat **363 kcal**

Protein: 99g Kohlenhydrate: 106g Fette: 72g

7. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Avocado

Dieses nährstoffreiche Omelette unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Phytoöstrogenen hilft es, die Muskelmasse zu erhalten und essentielle Vitamine und Mineralien für das allgemeine Wohlbefinden bereitzustellen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Eier	4.2 große
frischer Spinat	42 g
Feta-Käse, zerbröselt	56 g
Avocado, gewürfelt	105 g
Olivenöl	21 ml
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge den frischen Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Verquirle in einer Schüssel die Eier mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gieße die Eimischung in die Pfanne über den Spinat.
4. Streue den zerbröselten Feta-Käse gleichmäßig über die Eier und koche, bis die Eier fest sind, etwa 5-7 Minuten.
5. Lass das Omelette auf einen Teller gleiten und garniere vor dem Servieren mit gewürfelter Avocado.

8. Herzhafter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Bowl mit Avocado

Diese nährstoffreiche Bowl ist vollgepackt mit Protein und gesunden Fetten, ideal für Frauen über 40. Die Kombination aus Quinoa und schwarzen Bohnen liefert essentielle Aminosäuren und Ballaststoffe, während die Avocado Omega-3-Fettsäuren und herzgesunde Fette hinzufügt, um das hormonelle Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
schwarze Bohnen, aus der Dose, gewaschen	186 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
frischer Spinat	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Salz	2.3 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittelgroßen Schüssel die gekochte Quinoa, schwarze Bohnen und Spinat.
2. Füge die gewürfelte Avocado und die halbierten Cherrytomaten zur Mischung hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über die Quinoamischung und vermenge vorsichtig.
5. Serviere sofort und genieße die nahrhafte Bowl!

9. Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat

Diese gefüllten Portobello-Pilze sind reich an Ballaststoffen und Nährstoffen aus Spinat und Pilzen, die die Verdauungsgesundheit und Knochengesundheit unterstützen. Das Gericht ist kalorienarm, aber geschmackvoll und perfekt für ein leichtes Abendessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	363 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	17g
Fette	25g



Zutaten

Portobello-Pilzkappe	1.7 large
Spinat, gehackt	49.5 g
Pilze, gehackt	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Parmesan, gerieben (optional)	24.8 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den gehackten Knoblauch und die gehackten Pilze hinzu. Sautiere für 3 Minuten.
2. Rühre den gehackten Spinat ein und koche, bis er zusammengefallen ist. Nimm vom Herd und fülle die Portobello-Kappe mit der Mischung.
3. Lege auf ein Backblech und bestreue mit geriebenem Parmesan, falls verwendet. Backe 15 Minuten, bis der Pilz zart ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,446 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Knoblauch-Feta-Avocado-Toast	406 kcal
MITTAGESSEN	Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum und Seidentofu	512 kcal
ABENDESSEN	Scharfes Kürbis-Bohnen-Chili	528 kcal

Protein: 77g Kohlenhydrate: 176g Fette: 59g

10. Knoblauch-Feta-Avocado-Toast

Dieser Toast mit cremiger Avocado und würzigem Feta ist ein nahrhaftes Frühstück, das Energie für den Tag liefert. Die Kombination aus gesunden Fetten und Proteinen sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	50g
Fette	18g



Zutaten

Vollkornbrot	39.2g
Avocado, zerdrückt	98g
Feta, zerbrösel	42g
Knoblauch, gehackt	1.4g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast die Scheibe Vollkornbrot.
2. Verteile die zerdrückte Avocado auf dem Toast.
3. Belege den Toast mit gehacktem Knoblauch und zerbröseltem Feta.
4. Würze mit schwarzem Pfeffer und serviere.

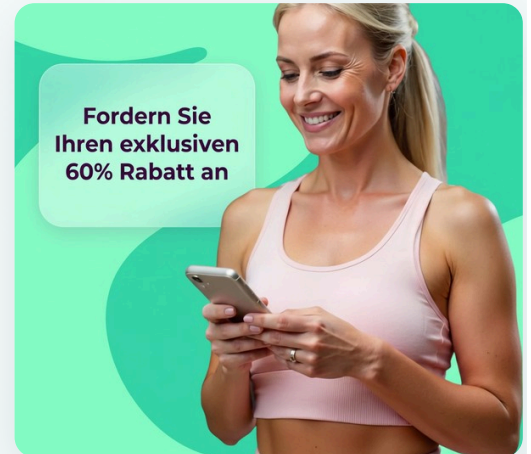
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



11. Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum und Seidentofu

Diese besondere Variante des Avocado-Toast enthält Seidentofu, eine großartige Quelle für pflanzliches Protein, sowie antioxidatives Heiliges Basilikum. Es ist eine erfrischende, nährstoffreiche Option, die die geistige Klarheit und das hormonelle Gleichgewicht von Frauen über 40 unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	43g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornbrot	93 g
Seidentofu	186 g
Reife Avocado	116.3 g
Blätter des Heiligen Basilikums	7.8 g
Chiliflocken	1.6 g

Zubereitung

1. Toaste 2 Scheiben Vollkornbrot, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 1/2 reife Avocado und vermische sie mit 186 g Seidentofu und den gehackten Blättern des Heiligen Basilikums.
3. Streiche die Avocado-Tofu-Mischung auf das getoastete Brot und bestreue nach Belieben mit Chiliflocken.

12. Scharfes Kürbis-Bohnen-Chili

Dieses herzhaftes Chili ist reich an Zink aus Kürbiskernen und Ballaststoffen aus schwarzen Bohnen, was den Stoffwechsel und die Verdauungsgesundheit unterstützt. Die Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile und sind perfekt für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	83g
Fette	13g



Zutaten

Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Kürbispüree	198 ml
Tomaten, gewürfelt, aus der Dose	396 ml
Chilipulver	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 ml
Geröstete Kürbiskerne	49.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf schwarze Bohnen, Kürbispüree, gewürfelte Tomaten, Chilipulver und Kreuzkümmel. Bringe zum Köcheln.
2. Koche 15 Minuten, dabei gelegentlich umrühren.
3. Garnier vor dem Servieren mit gerösteten Kürbiskernen.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,555 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zucchini-Hafer Frühstücks-Puffer	434 kcal
MITTAGESSEN	Gebackene Süßkartoffel & schwarze Bohnen Schüssel	543 kcal
ABENDESSEN	Würzige Tacos mit geröstetem Gemüse und Bohnen	578 kcal

Protein: 68g Kohlenhydrate: 187g Fette: 68g

13. Zucchini-Hafer Frühstück-Puffer

Diese Puffer kombinieren ballaststoffreiche Haferflocken und Zucchini und bieten langsam verdauliche Kohlenhydrate und Protein, um die Energielevels aufrechtzuerhalten. Sie helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	31g
Fette	28g



Zutaten

Zucchini	1.4 medium
Haferflocken	56 g
Ei	1.4 large
Olivenöl	14 ml
Salz	1.4 g
Schwarzer Pfeffer	1.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 1 mittelgroße geriebene Zucchini, 40 g Haferflocken und 1 geschlagenes Ei. Würze mit Salz und Pfeffer.
2. Erhitze 2 Teelöffel (10ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Löffle die Mischung in die Pfanne, forme Puffer und brate sie 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.

14. Gebackene Süßkartoffel & schwarze Bohnen Schüssel

Diese herzhafte Schüssel kombiniert eisenreiche schwarze Bohnen und Süßkartoffeln mit Avocado und Limette für einen zusätzlichen Vitamin-C-Kick. Es ist eine köstliche, ballaststoffreiche Mahlzeit, die die Energielevels unterstützt und Anämie bekämpft.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	78g
Fette	23g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	1.6 medium
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Avocado, in Scheiben	0.8 fruit
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge 1 gewürfelte Süßkartoffel mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer. Verteile sie auf einem Backblech und backe 25-30 Minuten, bis sie zart sind.
2. Vermenge in einer Schüssel die gebackene Süßkartoffel, 186 ml abgetropfte schwarze Bohnen und 0.8 Avocado mit einem Spritzer 23.3 ml Limettensaft.

15. Würzige Tacos mit geröstetem Gemüse und Bohnen

Diese bunten Tacos sind vollgepackt mit geröstetem Gemüse und proteinreichen Bohnen, was sie zu einer hervorragenden Wahl für die Energieerhaltung und Herzgesundheit macht. Die Ballaststoffe helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Verdauung zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	78g
Fette	17g



Zutaten

Maistortillas	3.3 pcs
Zucchini, gewürfelt	123.8 g
Rote Paprika, gewürfelt	123.8 g
Schwarze Bohnen, abgetropft	198 ml
Koriander, gehackt	16.5 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor. Vermenge 123.8 g gewürfelte Zucchini und 123.8 g gewürfelte rote Paprika mit Olivenöl und röste 15 Minuten.
2. Erwärme 2 Maistortillas in einer Pfanne und fülle sie dann mit dem gerösteten Gemüse und 198 ml schwarzen Bohnen.
3. Garnier vor dem Servieren mit gehacktem Koriander.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,380 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Frühstücksschüssel mit Spinat, Ei und Avocado	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Spaghetti-Kürbis mit Knoblauch und Spinat	347 kcal

Protein: 92g Kohlenhydrate: 119g Fette: 59g

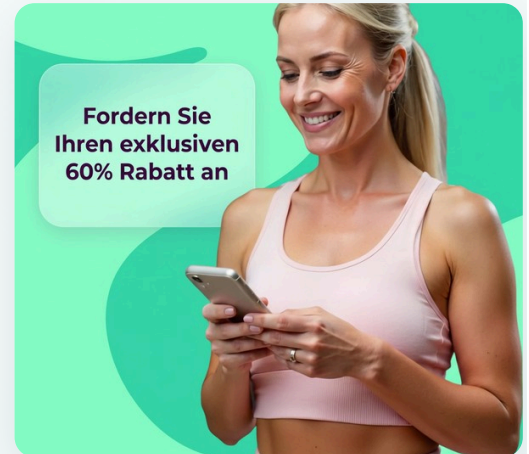
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Frühstücksschüssel mit Spinat, Ei und Avocado

Diese nährstoffreiche Frühstücksschüssel unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen liefert sie essentielle Nährstoffe für einen energiereichen Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

große Eier	2.8g
frischer Spinat	42 g
Olivenöl	7 ml
Avocado	105 g
Chiasamen	21 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen und füge die Eier vorsichtig hinzu. Koche etwa 6-7 Minuten für weichgekochte Eier oder länger für hartgekochte Eier, dann gib sie in ein Eisbad, um abzukühlen.
2. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze, füge den Spinat hinzu und brate ihn etwa 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Schäle während der Spinat kocht die Avocado und schneide sie in Scheiben.
4. Sobald die Eier abgekühlt sind, schäle und halbiere sie. Richte in einer Schüssel den sautierten Spinat, die Avocado und die Eier an. Streue Chiasamen darüber für zusätzlichen Nährwert.

17. Herzhafter Quinoa-Spinat-Power-Bowl

Dieser proteinreiche Quinoa- und Spinatsalat unterstützt den Erhalt der Muskulatur und das hormonelle Gleichgewicht. Mit Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen ist er eine köstliche Möglichkeit, deinem Körper essentielle Nährstoffe zuzuführen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	372 g
Frischer Spinat	93 g
Kichererbsen	186 g
Feta-Käse	62 g
Walnüsse	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge Quinoa, frischen Spinat und abgetropfte Kichererbsen in einer großen Schüssel.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über die Mischung und vermenge vorsichtig.
3. Füge Feta-Käse und gehackte Walnüsse hinzu, dann würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Serviere sofort oder kühle für 10 Minuten im Kühlschrank, um eine erfrischende Mahlzeit zu genießen.

18. Spaghetti-Kürbis mit Knoblauch und Spinat

Dieses kohlenhydratarme, nährstoffreiche Gericht verwendet Spaghetti-Kürbis als gesunde Alternative zu Pasta, während Spinat Eisen und Magnesium für optimale Energielevels liefert. Knoblauch verstärkt den Geschmack und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	347 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	30g
Fette	23g



Zutaten

Spaghetti-Kürbis, halbiert	1.7 small
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Olivenöl	24.8 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor und lege den Spaghetti-Kürbis mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech. Backe ihn etwa 30 Minuten lang, bis er zart ist.
2. Während der Kürbis backt, erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und sautier den gehackten Knoblauch 1 Minute lang.
3. Füge den gehackten Spinat hinzu und koche, bis er verwelkt ist. Wenn der Kürbis fertig ist, kratze die Stränge heraus und vermenge sie mit der Spinatmischung.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Apfel-Zimt-Overnight-Oats mit Walnüssen	448 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Feta	543 kcal
ABENDESSEN	Pesto-Zucchini-Nudeln mit Walnüssen	578 kcal

Protein: 74g Kohlenhydrate: 136g Fette: 89g

19. Apfel-Zimt-Overnight-Oats mit Walnüssen

Diese Overnight-Oats sind eine praktische, ballaststoffreiche Mahlzeit, die hilft, stabile Energielevels aufrechtzuerhalten. Sie bieten eine ausgewogene Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	56g
Fette	20g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Gewürfelter Apfel	0.7g
Zimt	3.5 g
Walnüsse	42 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas oder einer Schüssel 56 g Haferflocken, 336 ml Mandelmilch, 0.7 gewürfelten Apfel und 3.5 g Zimt.
2. Rühre gut um, decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf. Garniere am Morgen mit 42 g gehackten Walnüssen, bevor du servierst.

20. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Bowl mit Spinat und Feta

Diese nährstoffreiche Bowl kombiniert die sättigende Kraft von proteinreicher Quinoa und Kichererbsen mit den hormonregulierenden Vorteilen von Spinat und Feta. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Ballaststoffen ist sie perfekt zur Unterstützung der Gesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (ungekocht)	139.5 g
Kichererbsen (gekocht)	186 g
frischer Spinat	93 g
Feta-Käse, zerbröselt	58.9 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
gehackte Walnüsse	23.3 g
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und kombiniere sie mit 1 Tasse Wasser in einem Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert und die Quinoa locker ist.
2. Vermenge die gekochte Quinoa, Kichererbsen und frischen Spinat in einer großen Schüssel.
3. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über die Mischung und vermenge gut.
4. Füge den zerbröselten Feta-Käse und die gehackten Walnüsse hinzu und würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.
5. Serviere sofort und genieße das nährstoffreiche Gericht!

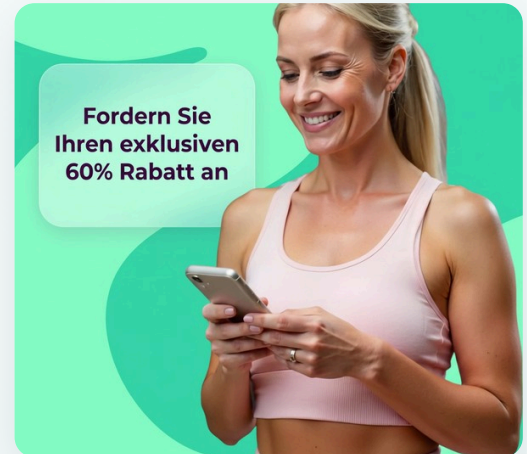
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Pesto-Zucchini-Nudeln mit Walnüssen

Dieses lebendige Gericht besteht aus Zucchini-Nudeln, die mit einem Walnuss-Pesto vermischt sind, und bietet eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme Option, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist. Eine großartige Mahlzeit für geistige Klarheit und nachhaltige Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	33g
Fette	50g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	412.5 g
Gehackte Walnüsse	49.5 g
Frisches Basilikum	49.5 g
Knoblauch, gehackt	1.7 Zehen
Olivenöl	49.5 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Gib 49.5 g gehackte Walnüsse, 49.5 g frisches Basilikum, 1.7 gehackte Knoblauchzehen, 49.5 ml Olivenöl und 24.8 ml Zitronensaft in eine Küchenmaschine. Püriere alles, bis es glatt ist.
2. Brate 412.5 g spiralisierten Zucchini in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten lang leicht an.
3. Vermische die Zucchini-Nudeln mit dem Walnuss-Pesto, bis sie gut bedeckt sind.

Starte Noch Heute Deine Gesundheitsreise

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



Individuelle Ernährungspläne
& Makro-Tracking



Wissenschaftlich fundierte
Programme



Expertenbegleitung &
Unterstützung

MEHR PLÄNE ENTDECKEN

Entdecke weitere Ernährungsratgeber und Diätpläne unserer Experten auf reverse.health/de/kategorie/ernaehrung — Ernährungspläne, Rezepte und Wellness-Tipps für Frauen ab 40.

Jetzt Starten

Entdecke eine Welt für die Gesundheit der Frau

Diese Inhalte dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung. Konsultiere deine Ärztin oder deinen Arzt, bevor du mit einer neuen Diät oder einem Trainingsprogramm beginnst.

© 2026 Reverse Health. Alle Rechte vorbehalten.