

7-Tage Low-Natrium Diät-Plan für Frauen über 40 PDF

Reguliere deine Natriumaufnahme mit dieser praktischen Low-Natrium-Diät für Frauen über 40.

Der 7-Tage Low-Natrium Diät-Plan enthält 21 geschmackvolle Rezepte, die für Frauen über 40 entwickelt wurden, die ihre Natriumaufnahme reduzieren möchten. Dieser Plan fördert eine bessere Herzgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, während du weiterhin köstliche Mahlzeiten genießt. Entdecke, wie einfach und schmackhaft eine natriumarme Ernährung sein kann!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,404	100g	117g	64g
Tag 2	1,395	100g	125g	55g
Tag 3	1,406	101g	142g	46g
Tag 4	1,406	101g	132g	58g
Tag 5	1,331	85g	145g	86g
Tag 6	1,477	88g	193g	56g
Tag 7	1,493	124g	125g	62g
Ø	1,416	100g	140g	61g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Zitronen-Knoblauch-Chia-Pudding

Gemüse- und Tofu-Pfanne mit Curry

Kichererbsen-Quinoa-Bowl mit Tahini-Dressing

Zitronen-Knoblauch-Kräuter-Toast

Anpassbare Proteinreiche Schalen für die Gesundheit der Familie

Proteinreicher Quinoa- und Kichererbsensalat

Herzhafter Garnelen-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado

Rote-Bete-Knoblauch Detox-Smoothie

Gegrillter Heilbutt mit Zitronen-Knoblauch und Spinatsalat

Proteinreicher Mediterraner Quinoa-Salat

Zitronen-Heidelbeer-Muffins

Herzhafter Gemüse-Tempeh-Wok

+ 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



1,416 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



100g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

140g K / 61g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Zitronen-Knoblauch-Chia-Pudding
2. Herzhafter Garnelen-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado
3. Gemüse- und Tofu-Pfanne mit Curry

02 Tag 2

4. Rote-Bete-Knoblauch Detox-Smoothie
5. Kichererbsen-Quinoa-Bowl mit Tahini-Dressing
6. Ge grillter Heilbutt mit Zitronen-Knoblauch und Spinatsalat

03 Tag 3

7. Zitronen-Knoblauch-Kräuter-Toast
8. Proteinreicher Mediterraner Quinoa-Salat
9. Anpassbare Proteinreiche Schalen für die Gesundheit der Familie

04 Tag 4

10. Zitronen-Heidelbeer-Muffins
11. Proteinreicher Quinoa- und Kichererbsensalat
12. Herzhafter Gemüse-Tempeh-Wok

05 Tag 5

13. Gewürzter Apfel-Sellerie-Saft
14. Ge grillte Aubergine mit Harissa-Marinade und Kichererbsensalat
15. Ge grillte Zitronen-Ingwer-Hähnchenschenkel

06 Tag 6

16. Ballaststoffreicher Avocado-Toast
17. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Power-Bowl
18. Scharfes Kichererbsen- und Süßkartoffel-Curry

07 Tag 7

19. Kräuter-Zitronen-Joghurt-Parfait

20. Mediterraner Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

21. Gebackener Lachs mit Zitronen-Kräuter-Quinoa

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,404 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zitronen-Knoblauch-Chia-Pudding	252 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Garnelen-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado	558 kcal
ABENDESSEN	Gemüse- und Tofu-Pfanne mit Curry	594 kcal

Protein: 100g Kohlenhydrate: 117g Fette: 64g

1. Zitronen-Knoblauch-Chia-Pudding

Dieser cremige Chia-Pudding ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Er unterstützt die Verdauung und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	252 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	20g
Fette	15g



Zutaten

Chiasamen	42g
Mandelmilch	336g
Zitronenschale	7g
Frische Minze	21g
Knoblauch	1.4g

Zubereitung

1. Vermenge Chiasamen, Mandelmilch, gehackten Knoblauch und Zitronenschale in einer Schüssel.
2. Rühre gut um und lasse 15-20 Minuten stehen, bis die Mischung eindickt.
3. Serviere kalt und garniere mit frischer Minze.

2. Herzhafter Garnelen-Quinoa-Bowl mit Spinat und Avocado

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert mageren Garnelen mit proteinreichem Quinoa und ballaststoffreichem Spinat. Sie unterstützt die Herzgesundheit und Knochendichte, was sie zu einer idealen Mahlzeit für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarmt	263.5 g
Quinoa, ungekocht	139.5 g
Babyspinat	93 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	4.7 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle Quinoa unter kaltem Wasser ab und koche sie nach Packungsanweisung, normalerweise 15 Minuten.
2. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate den gehackten Knoblauch etwa 1 Minute an, bis er duftet.
3. Gib Garnelen in die Pfanne, würze mit Salz und schwarzem Pfeffer und koche 3-4 Minuten, bis sie rosa und durchgegart sind.
4. Füge Babyspinat hinzu und koche 1-2 Minuten, bis er zusammengefallen ist.
5. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, Garnelen- und Spinatsmischung, gewürfelte Avocado und Zitronensaft. Vermische vorsichtig.

3. Gemüse- und Tofu-Pfanne mit Curry

Eine farbenfrohe Mischung aus Gemüse und proteinreichem Tofu in einer herzhaften Currysauce bietet eine wohltuende und gesunde Option. Die verwendeten Gewürze unterstützen die Verdauung und die Herzgesundheit, was dieses Gericht perfekt für Frauen über 40 macht.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	50g
Fette	30g

Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	198 ml
Karotte, julienniert	123.8 g
Paprika (jede Farbe), gewürfelt	123.8 g
Brokkoli-Röschen	198 g
Currypulver	24.8 g

Zubereitung

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und brate 198 ml gewürfelten festen Tofu an, bis er goldbraun ist.
2. Füge 123.8 g juliennierte Karotte, 123.8 g gewürfelte Paprika und 120 g Brokkoli-Röschen hinzu.
3. Bestreue mit 15 g Currypulver und gare weitere 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Rote-Bete-Knoblauch Detox-Smoothie	210 kcal
MITTAGESSEN	Kichererbsen-Quinoa-Bowl mit Tahini-Dressing	558 kcal
ABENDESSEN	Gegrillter Heilbutt mit Zitronen-Knoblauch und Spinatsalat	627 kcal

Protein: 100g Kohlenhydrate: 125g Fette: 55g

4. Rote-Bete-Knoblauch Detox-Smoothie

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert Rote Bete und Knoblauch und bietet einen starken Entgiftungsboost für die Leber. Rote Bete ist reich an Antioxidantien, während Knoblauch die Entgiftung der Leber unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	210 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	42g
Fette	3g



Zutaten

Gekochte Rote Bete	336 ml
Mandelmilch	336 ml
Knoblauchzehe	1.4g
Zitronensaft	21 ml
Honig	7 g
Eiswürfel	336 ml

Zubereitung

1. Gib die gekochte Rote Bete, die Mandelmilch, den gehackten Knoblauch, den Zitronensaft, den Honig (falls verwendet) und das Eis in einen Mixer.
2. Mix die Mischung, bis sie glatt ist, und serviere sofort.

5. Kichererbsen-Quinoa-Bowl mit Tahini-Dressing

Diese nahrhafte Bowl vereint proteinreiche Kichererbsen und Quinoa, die eine vollständige Aminosäurezusammensetzung bieten und das Hormongleichgewicht sowie die Herzgesundheit fördern. Mit einem cremigen Tahini-Dressing ist sie reich an wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen und gesunden Fetten – ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	50g
Fette	22g



Zutaten

gekochte Quinoa	372 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
frische Petersilie, gehackt	46.5 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten und Gurke.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer glatt.
3. Träufle das Tahini-Dressing über die Quinoa- und Kichererbsenmischung und vermenge gut.
4. Bestreue vor dem Servieren mit frischer Petersilie.

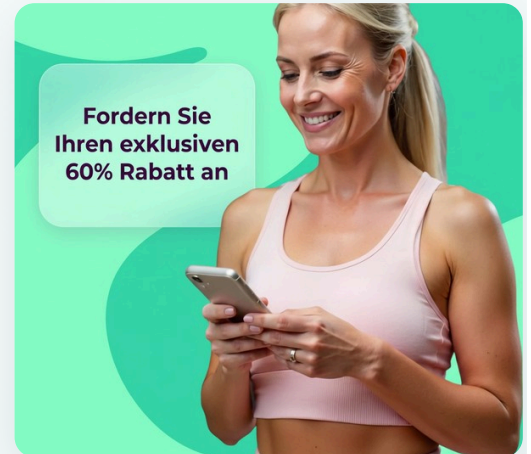
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gegrillter Heilbutt mit Zitronen-Knoblauch und Spinatsalat

Heilbutt ist ein magerer Fisch, der reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren ist, was die Hormonbalance und die Herzgesundheit unterstützt. Zusammen mit einem frischen Spinatsalat bietet dieses Gericht essentielle Nährstoffe für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	51g
Kohlenhydrate	33g
Fette	30g



Zutaten

Heilbuttfilet	280.5 g
Zitronensaft	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Frischer Spinat	792 ml
Kirschtomaten, halbiert	198 ml

Zubereitung

1. Marinieren Sie den Heilbutt mindestens 10 Minuten in Zitronensaft und gehacktem Knoblauch.
2. Heizen Sie den Grill auf mittlere Hitze vor. Grillen Sie den Heilbutt 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis er durchgegart ist.
3. Vermengen Sie frischen Spinat mit halbierten Kirschtomaten und servieren Sie mit dem gegrillten Heilbutt.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zitronen-Knoblauch-Kräuter-Toast	252 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Mediterraner Quinoa-Salat	543 kcal
ABENDESSEN	Anpassbare Proteinreiche Schalen für die Gesundheit der Familie	611 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 142g Fette: 46g

7. Zitronen-Knoblauch-Kräuter-Toast

Dieser knusprige Toast ist mit einer aromatischen Mischung aus frischen Kräutern und Knoblauch belegt. Er ist eine köstliche und gesunde Snack-Option.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	252 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	42g
Fette	4g



Zutaten

Vollkornbrot	42g
Frisches Basilikum	10.5g
Frischer Oregano	10.5g
Knoblauch	2.8g
Zitronensaft	21g

Zubereitung

1. Toaste das Brot, bis es goldbraun ist.
2. Vermenge in einer kleinen Schüssel gehackten Knoblauch, gehackte Kräuter und Zitronensaft.
3. Streiche die Kräutermischung auf den Toast und serviere sofort.

8. Proteinreicher Mediterraner Quinoa-Salat

Dieser lebendige Quinoa-Salat ist voller Proteine und gesunder Fette und somit eine ideale Mittagsoption für Frauen über 40. Mit Zutaten, die reich an Phytoöstrogenen und Omega-3-Fettsäuren sind, unterstützt er das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit und ist schnell zubereitet.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Kichererbsen	186 g
Kirschtomaten	232.5 g
Gurke	116.3 g
Feta-Käse	54.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
frische Petersilie	23.3 g
Salz	2.3 g
schwarzer Pfeffer	2.3 g

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung; typischerweise in einem Topf mit 1 Tasse (240 ml) Wasser kombinieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis sie fluffig ist.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke und Petersilie.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, um das Dressing herzustellen.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
5. Bestreue den zerbröckelten Feta-Käse darüber, serviere sofort oder packe für das Mittagessen ein.

9. Anpassbare Proteinreiche Schalen für die Gesundheit der Familie

Diese Mahlzeit ermöglicht es Familien, gemeinsam eine nahrhafte Mahlzeit zu genießen und dabei unterschiedlichen Geschmäckern und diätetischen Bedürfnissen gerecht zu werden. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen, gesunden Fetten und essentiellen Nährstoffen unterstützen diese anpassbaren Schalen das Hormongleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	611 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	53g
Fette	23g

Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust (in Scheiben)	792 g
Gehackter Truthahn (gekocht)	792 g
Fester Tofu (gewürfelt und gekocht)	792 g
Gemischtes Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)	1584 g
Quinoa (gekocht)	792 ml
Olivenöl	99 ml
Kichererbsen (gekocht)	396 g
Chiasamen	49.5 g



Feta-Käse (zerbröselt)	198 g
Zitronensaft	49.5 ml
Frische Kräuter (Petersilie oder Koriander, gehackt)	24.8 g

Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 200°C vor und lege zwei Bleche mit Backpapier aus.
2. Mische das gemischte Gemüse mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer, verteile es auf einem Blech und röste es 15 Minuten lang.
3. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Zitronensaft, das restliche Olivenöl und frische Kräuter.
4. Teile die Quinoa-Mischung in Schalen als Basis auf und belege sie mit der gegrillten Hähnchenbrust, dem gehackten Truthahn oder dem Tofu.
5. Füge das geröstete Gemüse obenauf hinzu und bestreue es vor dem Servieren mit Feta-Käse und Chiasamen.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,406 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zitronen-Heidelbeer-Muffins	252 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa- und Kichererbsensalat	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Gemüse-Tempeh-Wok	611 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 132g Fette: 58g

10. Zitronen-Heidelbeer-Muffins

Diese Muffins sind voller gesunder Zutaten und bieten eine köstliche Kombination aus Heidelbeeren und erfrischender Zitrone. Sie sind ideal für einen energiereichen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	252 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	42g
Fette	6g



Zutaten

Vollkornmehl	168g
Backpulver	7g
frische Heidelbeeren	105g
Zitronenschale	7g
Ei, geschlagen	1.4g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Mische in einer Schüssel das Mehl und das Backpulver.
3. Vermenge in einer anderen Schüssel das Ei, die Zitronenschale und die Heidelbeeren.
4. Vereine die feuchten und trockenen Zutaten und gieße die Mischung in die Muffinform.
5. Backe die Muffins 20-25 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind.

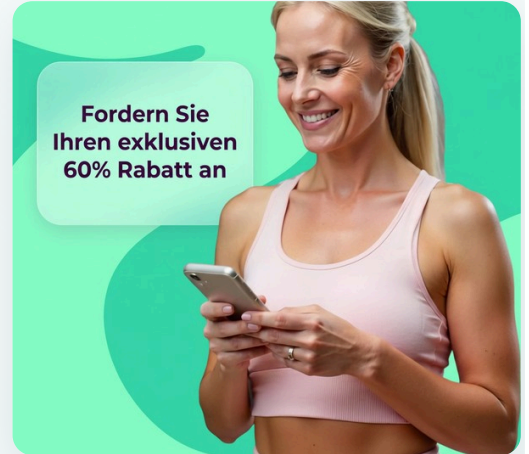
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Proteinreicher Quinoa- und Kichererbsensalat

Dieser lebendige Salat kombiniert proteinreiche Quinoa und Kichererbsen mit nährstoffreichen Gemüse und liefert essentielle Phytoöstrogene und Omega-3-Fettsäuren zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts und der Herzgesundheit. Ideal für Frauen über 40, ist dieses Gericht schnell zubereitet und reich an Ballaststoffen für die Verdauungsgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gewaschen und abgetropft	139.5 g
Wasser	372 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gewaschen	186 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
frische Petersilie, gehackt	23.3 g

Salz	1.6 g
schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge Quinoa und Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bring zum Kochen, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig ist und das Wasser absorbiert wurde.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Cherrytomaten, Gurke, rote Paprika und Petersilie.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig. Serviere sofort oder kühle 10 Minuten für intensivere Aromen.

12. Herzhafter Gemüse-Tempeh-Wok

Dieser Wok ist reich an Protein und Ballaststoffen und enthält gesunde Zutaten, die die Stoffwechselfundheit unterstützen. Die Kombination aus Brokkoli, Paprika und Karotten kann helfen, Menopausenbeschwerden zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	611 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	43g
Fette	33g



Zutaten

Tempeh	396 g
Brokkoli	247.5 g
Paprika	247.5 g
Karotte	165 g
Sojasauce	49.5 ml
Sesamöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze.
2. Füge den Tempeh hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten an, bis er leicht gebräunt ist.
3. Füge Brokkoli, Paprika und Karotte hinzu und brate sie weitere 5 Minuten unter Rühren. Rühre die Sojasauce ein und koche eine weitere Minute.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,331 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gewürzter Apfel-Sellerie-Saft	98 kcal
MITTAGESSEN	Gegrillte Aubergine mit Harissa-Marinade und Kichererbsensalat	589 kcal
ABENDESSEN	Gegrillte Zitronen-Ingwer-Hähnchenschenkel	644 kcal

Protein: 85g Kohlenhydrate: 145g Fette: 86g

13. Gewürzter Apfel-Sellerie-Saft

Dieser erfrischende Saft kombiniert die Süße von Äpfeln mit der Knackigkeit von Sellerie, bietet Hydratation und essentielle Vitamine und unterstützt die Verdauung. Der hinzugefügte Zimt hat entzündungshemmende Eigenschaften und ist ein perfekter morgendlicher Energieschub für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	98 kcal
Protein	1g
Kohlenhydrate	25g
Fette	14g



Zutaten

Grüner Apfel	210 g
Selleriestangen	140 g
Zitronensaft	21 ml
Zimt	2.8 g
Wasser	336 ml

Zubereitung

1. Vermenge 1 grünen Apfel, 140 g gehackte Selleriestangen und 336 ml Wasser in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist; seih durch ein feines Sieb in ein Glas ab.
3. Rühre 21 ml Zitronensaft und 2.8 g Zimt vor dem Servieren ein.

14. Gegrillte Aubergine mit Harissa-Marinade und Kichererbsensalat

Die marinierte Aubergine in würziger Harissa fördert den Geschmack und liefert Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen. Zusammen mit einem proteinreichen Kichererbsensalat ergibt sich eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit, die perfekt für das hormonelle Gleichgewicht ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	22g



Zutaten

Aubergine, in Scheiben	186 g
Harissa-Paste	46.5 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	186 g
Rote Zwiebel, gewürfelt	62 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel die Harissa-Paste (46.5 g) und das Olivenöl (23.3 ml). Bestreiche die Auberginenscheiben und marinieren sie 15 Minuten.
2. Heize den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor. Grill die Aubergine 4-5 Minuten pro Seite, bis sie zart ist.
3. Vermenge die Kichererbsen (186 g), die rote Zwiebel (62 g), die Gurke (116.3 g) und den Zitronensaft (23.3 ml) in einer Schüssel. Serviere die Aubergine zusammen mit dem Kichererbsensalat.

15. Gegrillte Zitronen-Ingwer-Hähnchenschenkel

Diese aromatischen Hähnchenschenkel sind in einer Marinade aus Zitrone und Ingwer eingelegt, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Symptome der Wechseljahre lindern kann. Zudem sind sie reich an Eiweiß, was für den Erhalt der Muskulatur wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	50g



Zutaten

Hähnchenschenkel, ohne Knochen und Haut	742.5 g
Zitronensaft	74.3 ml
Frischer Ingwer, gerieben	24.8 g
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor. Vermische in einer Schüssel Zitronensaft, Ingwer, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut.
2. Gib die Hähnchenschenkel in die Marinade und lass sie mindestens 30 Minuten ziehen.
3. Lege die marinierten Hähnchenschenkel in eine Auflaufform und backe sie 30-35 Minuten, bis sie durchgegart sind.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,477 Kalorien

FRÜHSTÜCK Ballaststoffreicher Avocado-Toast **308 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Power-Bowl **558 kcal**

ABENDESSEN Scharfes Kichererbsen- und Süßkartoffel-Curry **611 kcal**

Protein: 88g Kohlenhydrate: 193g Fette: 56g

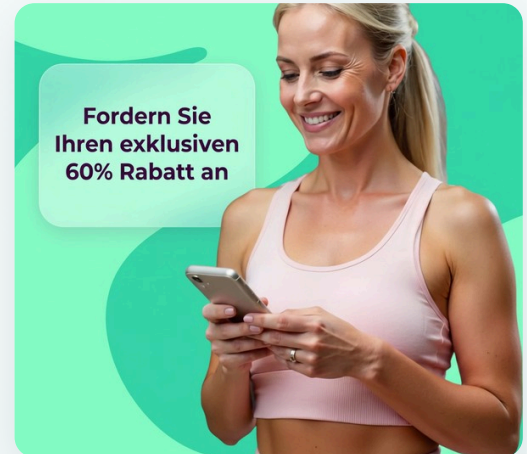
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Ballaststoffreicher Avocado-Toast

Cremige Avocado auf Vollkornbrot, reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten. Ein köstlicher und nahrhafter Snack oder Frühstück.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	308 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	32g
Fette	17g



Zutaten

Vollkornbrot	42 g
Avocado	98 g
Chiliflocken	1.4 g
Salz	nach Geschmack
Zitronensaft	7 ml

Zubereitung

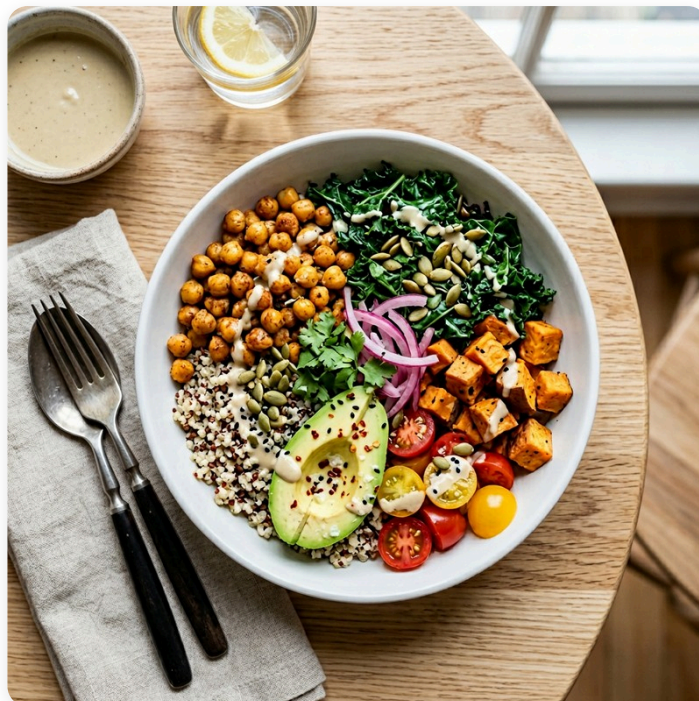
1. Toaste das Vollkornbrot, bis es goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado mit Zitronensaft, Salz und Chiliflocken.
3. Streiche die Avocado auf den Toast und serviere.

17. Herzhafter Quinoa-Kichererbsen-Power-Bowl

Diese nährstoffreiche Quinoa- und Kichererbsen-Power-Bowl ist vollgepackt mit pflanzlichem Protein, das für die Gesundheit von Frauen über 40 wichtig ist. Sie enthält Phytoöstrogene, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe zur Unterstützung der Hormonbalance, des Stoffwechsels und der Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Quinoa, trocken	139.5 g
Kichererbsen, aus der Dose, ab gespült	372 g
Frischer Spinat	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Chiasamen	46.5 g
Zitronensaft	46.5 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Spüle Quinoa unter kaltem Wasser ab. Kombiniere in einem mittelgroßen Topf Quinoa mit 1 Tasse (240ml) Wasser. Bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist. Nimm vom Herd und lasse 5 Minuten abgedeckt ruhen.
2. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, ab gespülte Kichererbsen, frischen Spinat, Olivenöl, Zitronensaft, gewürfelte Avocado, Salz und schwarzen Pfeffer. Vermische vorsichtig und serviere sofort.

18. Scharfes Kichererbsen- und Süßkartoffel-Curry

Dieses pflanzliche Curry ist reich an Ballaststoffen und Protein und enthält entzündungshemmende Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie nahrhafte Süßkartoffeln für zusätzliche Vitamine.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	611 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	91g
Fette	20g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Süßkartoffel, gewürfelt	396 ml
Kokosmilch	198 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Koriander, gehackt	99 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelten Süßkartoffeln hinzu und gare 5 Minuten, bis sie leicht weich sind.
3. Füge Kichererbsen, Kurkuma, Ingwer hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Füge Kokosmilch hinzu und bringe zum Köcheln. Koche 10 Minuten, bis die Süßkartoffeln zart sind.
5. Garnier mit gehacktem Koriander und serviere.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,493 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kräuter-Zitronen-Joghurt-Parfait	308 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs	558 kcal
ABENDESSEN	Gebackener Lachs mit Zitronen-Kräuter-Quinoa	627 kcal

Protein: 124g Kohlenhydrate: 125g Fette: 62g

19. Kräuter-Zitronen-Joghurt-Parfait

Dieses erfrischende Parfait kombiniert Joghurt mit frischen Kräutern und einem Spritzer Zitrone. Es ist eine gesunde und schmackhafte Option für ein leichtes Dessert oder Frühstück.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	308 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	28g
Fette	10g



Zutaten

Griechischer Joghurt	210g
Honig	21g
Frischer Dill	10.5g
Zitronenschale	7g
Gemischte Beeren	105g

Zubereitung

1. Vermenge griechischen Joghurt in einer Schüssel mit Honig, Zitronenschale und gehacktem Dill.
2. Schichte die Joghurtmischung mit gemischten Beeren in einem Glas.
3. Serviere kalt.

20. Mediterraner Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

Dieser lebendige mediterrane Quinoa-Salat ist reich an Proteinen und gesunden Fetten und somit perfekt für Frauen über 40. Er unterstützt das Hormongleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogene, alles in weniger als 30 Minuten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa (ungekocht)	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Gurke (gewürfelt)	116.3 g
rote Zwiebel (fein gehackt)	62 g
Feta-Käse (zerbröselt)	58.9 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml

frische Petersilie (gehackt)	12.4 g
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab, kombiniere sie dann mit Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Würze den Lachs mit Salz und Pfeffer. Erhitze eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und grille den Lachs 4-5 Minuten auf jeder Seite oder bis er durchgegart ist.
3. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel, Feta-Käse, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft. Mische gut.
4. Serviere den Quinoa-Salat mit dem gegrillten Lachs darauf.

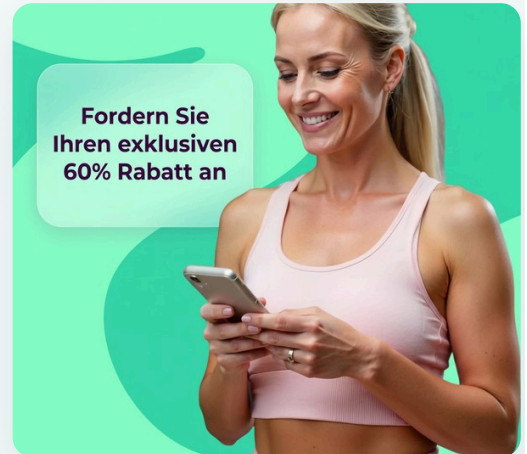
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gebackener Lachs mit Zitronen-Kräuter-Quinoa

Gebackener Lachs ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die die Herz- und Hormon-Gesundheit unterstützen, was besonders für Frauen über 40 wichtig ist. Zusammen mit der mit Kräutern angereicherten Quinoa liefert dieses Gericht essentielle Nährstoffe für Energie und Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	50g
Fette	30g



Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
gekochte Quinoa	198 ml
Zitronensaft	24.8 ml
frische Kräuter (Petersilie oder Dill)	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege den Lachs auf ein Backblech, beträufle mit Zitronensaft und Olivenöl und bestreue mit frischen Kräutern.
3. Backe 15-20 Minuten, bis der Lachs durchgegart ist; serviere zusammen mit der gekochten Quinoa.

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.