

7-Tage Menopause-Diätplan PDF

Lindere Menopause-Symptome mit einem unterstützenden Ernährungsansatz.

Der 7-Tage Menopause-Diätplan bietet 21 einzigartige Rezepte, die darauf abzielen, Frauen in der Menopause zu unterstützen. Dieser Plan betont Lebensmittel, die helfen können, Symptome zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Perfekt für Frauen, die diese Lebensphase mit Zuversicht meistern möchten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,611	130g	155g	53g
Tag 2	1,611	130g	86g	89g
Tag 3	1,611	116g	150g	69g
Tag 4	1,611	58g	191g	74g
Tag 5	1,611	69g	206g	58g
Tag 6	1,611	105g	119g	80g
Tag 7	1,611	102g	179g	59g
Ø	1,611	101g	155g	69g

KALORIENVERTEILUNG

Tag 1		1,611
Tag 2		1,611
Tag 3		1,611
Tag 4		1,611
Tag 5		1,611
Tag 6		1,611
Tag 7		1,611

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Nährstoffreicher Pflanzenprotein-Smoothie

Meeresfrüchte-Chowder mit Muscheln und Spinat

Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün und Zitronendressing

Beeren-Joghurt-Parfait

Koreanisches scharfes Tofu-Pfannengericht

Quinoa-Bowl mit Pilzen und Grünkohl

Herzhafter Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

Herzhafter Spinat-Lachs-Rührei

Zucchini-Nudeln mit Tofu und buntem Gemüse

Herzhafter Quinoa-Lachs-Bowl mit Spinat und Avocado

Nussige Overnight Oats mit Leinsamen

Cremiger Kokosnuss-Spinat-Eintopf

+ 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



1,611 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



101g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

155g K / 69g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Nährstoffreicher Pflanzenprotein-Smoothie
2. Herzhafter Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs
3. Meeresfrüchte-Chowder mit Muscheln und Spinat

02 Tag 2

4. Herzhafter Spinat-Lachs-Rührei
5. Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün und Zitronendressing
6. Zucchini-Nudeln mit Tofu und buntem Gemüse

03 Tag 3

7. Beeren-Joghurt-Parfait
8. Herzhafter Quinoa-Lachs-Bowl mit Spinat und Avocado
9. Koreanisches scharfes Tofu-Pfannengericht

04 Tag 4

10. Nussige Overnight Oats mit Leinsamen
11. Quinoa-Bowl mit Pilzen und Grünkohl
12. Cremiger Kokosnuss-Spinat-Eintopf

05 Tag 5

13. Übernachtungs-Haferflocken mit Beeren
14. Avocado-Schwarze-Bohnen-Wrap
15. Kimchi-Quinoa mit Probiotika

06 Tag 6

16. Übernacht-Quinoa-Beeren-Bowl
17. Zucchini-Nudeln mit Zitrone und Mandel-Pesto
18. Eisenreiche Puten-Spinat-Fleischbällchen

07 Tag 7

19. Beeren-Süßkartoffel Frühstücksschale

20. Erfrischender Thai-Erdnuss-Edamame-Salat

21. Süßkartoffeln gefüllt mit Sardinen und Spinat

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nährstoffreicher Pflanzenprotein-Smoothie	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Meeresfrüchte-Chowder mit Muscheln und Spinat	578 kcal

Protein: 130g Kohlenhydrate: 155g Fette: 53g

1. Nährstoffreicher Pflanzenprotein-Smoothie

Dieser köstliche Smoothie unterstützt Frauen über 40, indem er pflanzliche Proteine mit nährstoffreichen Zutaten kombiniert. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Phytoöstrogenen, ist er ein perfekter Start in den Tag oder eine ideale Erholung nach dem Training.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Erbsenproteinpulver	42 g
Braunreisproteinpulver	42 g

Hanfproteinpulver	42 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Gefrorener Spinat	42 g
Banane	168 g
Chiasamen	21 g
Leinsamenöl	21 ml
Mandelbutter	22.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer die Erbsenproteinpulver, Braunreisproteinpulver und Hanfproteinpulver.
2. Füge die Mandelmilch, den gefrorenen Spinat, die Banane, die Chiasamen, das Leinsamenöl und die Mandelbutter hinzu.
3. Mix auf hoher Stufe, bis die Mischung glatt und cremig ist, etwa 30-45 Sekunden.
4. Gieße in ein Glas und genieße sofort für den besten Geschmack und Nährstoffgehalt.

2. Herzhafter Quinoa-Bowl mit Spinat und Lachs

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl unterstützt die Hormonbalance und die Herzgesundheit mit omega-3-reichem Lachs und ballaststoffreichem Spinat. Perfekt für Frauen über 40, liefert sie essentielle Nährstoffe wie Calcium und Vitamin D und ist schnell zubereitet.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Frischer Spinat	93 g
Gekochter Lachs, zerpfückt	175.2 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt	62 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer mittleren Schüssel die gekochte Quinoa, den zerpfückten Lachs und die halbierten Kirschtomaten.
2. Erhitze in einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den frischen Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten, bis er zusammenfällt.
3. Füge den sautierten Spinat zur Quinoa- und Lachs-Mischung hinzu. Beträufle mit Zitronensaft und würze mit schwarzem Pfeffer.
4. Toppe mit zerbröseltem Feta-Käse und vermenge vorsichtig. Serviere warm.

3. Meeresfrüchte-Chowder mit Muscheln und Spinat

Dieser Chowder ist eine nahrhafte Option für Kalzium und Omega-3-Fettsäuren, die besonders wichtig für Frauen über 40 sind. Spinat fügt Vitamine und Mineralien hinzu, während Muscheln eine reiche Eiweißquelle bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Muscheln, aus der Dose, abgetropft	420 g
Kartoffeln, gewürfelt	495 g
Spinat, gehackt	99 g
Gemüsebrühe mit niedrigem Natriumgehalt	1584 ml
Kokosmilch	396 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Olivenöl	24.8 ml
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie duften.
2. Füge 495 g gewürfelte Kartoffeln und 1584 ml Gemüsebrühe hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Rühre 420 g Muscheln, 99 g gehackten Spinat und 396 ml Kokosmilch ein. Koche weitere 5 Minuten, dann schmecke mit schwarzem Pfeffer ab, bevor du servierst.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Spinat-Lachs-Rührei	490 kcal
MITTAGESSEN	Gegrillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün und Zitronendressing	543 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Tofu und buntem Gemüse	578 kcal

Protein: 130g Kohlenhydrate: 86g Fette: 89g

4. Herzhafter Spinat-Lachs-Rührei

Dieses nährstoffreiche Rührei kombiniert die Kraft der Omega-3-Fettsäuren aus Lachs mit Ballaststoffen und Phytoöstrogenen aus Spinat, was das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützt. Perfekt für ein schnelles Frühstück oder Mittagessen, ist dieses Gericht sowohl sättigend als auch reich an essentiellen Nährstoffen für Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	14g
Fette	31g



Zutaten

Große Eier	4.2g
Frischer Spinat	42 g
Gekochter Lachs, zerkleinert	119 g
Paprika, gewürfelt	105 g
Olivenöl	21 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelte Paprika hinzu und brate sie etwa 3 Minuten an, bis sie weich ist.
3. Rühre den frischen Spinat ein und koche 1-2 Minuten, bis er verwelkt ist.
4. Verquirle in einer Schüssel die Eier und würze sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
5. Gieße die Eier in die Pfanne und vermenge sie vorsichtig mit dem Gemüse.
6. Füge den zerkleinerten Lachs hinzu und koche unter gelegentlichem Rühren, bis die Eier gerade fest sind, etwa 3-4 Minuten.
7. Serviere warm und genieße dein nahrhaftes Gericht!

5. Ge grillter Lachs-Salat mit gemischtem Grün und Zitronendressing

Dieser lebendige Salat enthält gegrillten Lachs, eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, kombiniert mit ballaststoffreichen, gemischten Blattsalaten. Er unterstützt die Hormonbalance und die Herzgesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	31g
Fette	28g



Zutaten

Gegrilltes Lachsfilet	131.8 g
Gemischte Blattsalate	744 ml
Olivenöl	7.8 ml
Frischer Zitronensaft	23.3 ml
Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Dill)	23.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, in Scheiben	116.3 g
Feta-Käse, zerbröselt (optional)	43.4 g

Zubereitung

1. Heize einen Grill oder eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vor. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und grille es dann 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart und flockig ist.
2. Bereite während der Lachs grillt den Salat zu, indem du gemischte Blätter, Kirschtomaten, Gurke und Kräuter in einer großen Schüssel kombinierst.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl und Zitronensaft, träufle dann über den Salat und vermische gut.
4. Nimm den Lachs vom Grill, zupfe ihn in große Stücke über den Salat und bestreue nach Belieben mit Feta-Käse. Serviere sofort.

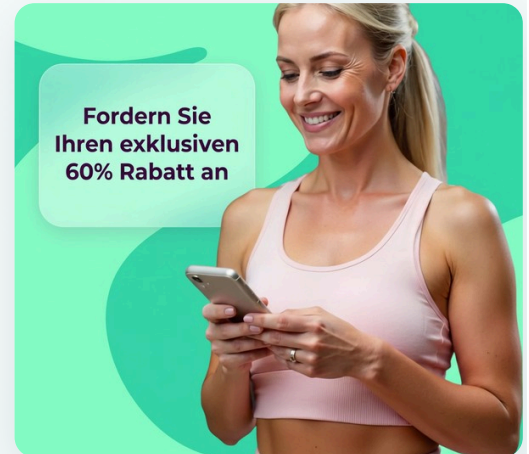
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Zucchini-Nudeln mit Tofu und buntem Gemüse

Dieses frische Wokgericht mit Zucchini-Nudeln und proteinreichem Tofu ist kohlenhydratarm und nährstoffreich. Es unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und hilft bei der gesunden Gewichtsregulation.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	41g
Fette	30g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Tofu, gewürfelt	396 ml
Paprika, in Scheiben	0.8g
Karotte, in Streifen	198 ml
Brokkoli-Röschen	396 ml
Sojasauce oder Tamari	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten lang goldbraun.
2. Gib die Paprika, Karotte und Brokkoli dazu und brate alles weitere 5 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
3. Füge die spiralisierten Zucchini und die Sojasauce hinzu, schwenke alles gut durch und koche es für weitere 2 Minuten.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Joghurt-Parfait	490 kcal
MITTAGESSEN	Herzhafter Quinoa-Lachs-Bowl mit Spinat und Avocado	543 kcal
ABENDESSEN	Koreanisches scharfes Tofu-Pfannengericht	578 kcal

Protein: 116g Kohlenhydrate: 150g Fette: 69g

7. Beeren-Joghurt-Parfait

Dieses erfrischende Parfait schichtet cremiges griechisches Joghurt mit antioxidantrreichen Beeren und einem Spritzer Granola für den Crunch. Es ist eine schnelle Frühstücksoption, die sich üppig anfühlt, aber kalorienarm ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	63g
Fette	14g



Zutaten

Griechisches Joghurt (fettfrei)	336 g
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	105 g
Granola	42 g
Honig	7 ml
Chiasamen	7 g

Zubereitung

1. Schichte das griechische Joghurt in ein Glas, gefolgt von einer Schicht gemischter Beeren.
2. Füge eine Schicht Granola hinzu und wiederhole die Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
3. Träufle Honig darüber und bestreue es mit Chiasamen, bevor du servierst.

8. Herzhafter Quinoa-Lachs-Bowl mit Spinat und Avocado

Diese nährstoffreiche Bowl ist reich an Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen, die den Muskelaufbau und das hormonelle Gleichgewicht für Frauen über 40 unterstützen. Die Kombination aus Quinoa, Lachs und Spinat liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Phytoöstrogene und fördert die Herz- und Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Gekochter Lachs, zerkleinert	175.2 g
Frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Meersalz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, den zerkleinerten Lachs und den gehackten Spinat. Mische gut.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Meersalz und den schwarzen Pfeffer zu einem Dressing.
3. Träufle das Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge gut.
4. Hebe die gewürfelte Avocado vorsichtig unter und bestreue vor dem Servieren mit Chiasamen.

9. Koreanisches scharfes Tofu-Pfannengericht

Dieses Gericht ist reich an Protein und Phytoöstrogenen aus Tofu und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, während die koreanischen Gewürze den Stoffwechsel und das Wohlbefinden fördern. Die bunten Gemüse steigern die Antioxidantien, die für die Herzgesundheit unerlässlich sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	40g
Fette	33g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	396 g
Koreanische Chilipaste (Gochujang)	24.8 g
Brokkoliröschen	247.5 g
Rote Paprika, in Scheiben	123.8 g
Sojasauce (mit niedrigem Natriumgehalt)	49.5 ml
Sesamöl	24.8 ml
Frühlingszwiebeln, gehackt	49.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn 8-10 Minuten, bis er goldbraun ist.
3. Rühre Brokkoli, Paprika, Gochujang und Sojasauce ein und koche weitere 5 Minuten, bis das Gemüse zart ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nussige Overnight Oats mit Leinsamen	490 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa-Bowl mit Pilzen und Grünkohl	543 kcal
ABENDESSEN	Cremiger Kokosnuss-Spinat-Eintopf	578 kcal

Protein: 58g Kohlenhydrate: 191g Fette: 74g

10. Nussige Overnight Oats mit Leinsamen

Diese Overnight Oats sind eine nährstoffreiche Frühstücksoption, die mit Walnüssen und Leinsamen gefüllt ist. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren und halten Sie den ganzen Morgen über satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	56g
Fette	25g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Gehackte Walnüsse	21 g
Gemahlener Leinsamen	14 g
Honig	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas Haferflocken, Mandelmilch, Walnüsse, Leinsamen und Honig.
2. Rühre gut um, verschließe das Glas und lagere über Nacht im Kühlschrank. Genieße am Morgen kalt.

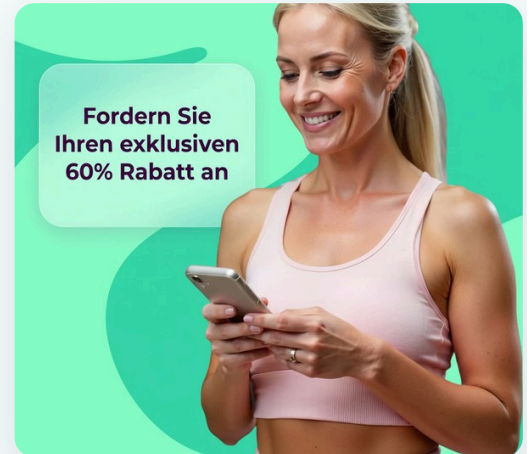
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Quinoa-Bowl mit Pilzen und Grünkohl

Diese nahrhafte Quinoa-Bowl enthält Pilze und Grünkohl, die reich an Antioxidantien und Ballaststoffen sind, was die Herzgesundheit fördert und Entzündungen reduziert. Quinoa liefert vollständiges Protein, das für den Erhalt der Muskelmasse bei Frauen im Alter wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	85g
Fette	16g



Zutaten

Quinoa, gewaschen	139.5 g
Frischer Grünkohl, gehackt	103.9 g
Pilze, in Scheiben geschnitten	108.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche 139.5 g Quinoa in 240 ml Wasser gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, etwa 15 Minuten.
2. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann 108.5 g geschnittene Pilze hinzu und brate sie 5 Minuten lang an.
3. Gib 103.9 g gehackten Grünkohl und 1.6 gehackte Knoblauchzehe hinzu und koche weitere 3-4 Minuten, bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
4. Vermische die gekochte Quinoa mit der Pilz- und Grünkohlmischung und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

12. Cremiger Kokosnuss-Spinat-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist reich an Ballaststoffen und nährstoffreicher Kokosmilch, die die Gesundheit des Darms unterstützt. Die Gewürze verleihen entzündungshemmende Eigenschaften, die besonders für Frauen über 40 von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Frischer Spinat, gehackt	1188 ml
Kokosmilch aus der Dose	396 ml
Würfeltomaten (aus der Dose)	396 ml
Kichererbsen, abgetropft und abgespült	396 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Currypulver	24.8 g
Salz	4.9 g
Schwarzer Pfeffer	2.5 g

Zubereitung

1. Erhitze Kokosmilch, Knoblauch und Currypulver in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelten Tomaten und Kichererbsen hinzu und lasse es 5 Minuten köcheln.
3. Rühre den Spinat ein, bis er zusammenfällt, und schmecke mit Salz und Pfeffer ab, bevor du servierst.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Übernachtungs-Haferflocken mit Beeren	490 kcal
MITTAGESSEN	Avocado-Schwarze-Bohnen-Wrap	543 kcal
ABENDESSEN	Kimchi-Quinoa mit Probiotika	578 kcal

Protein: 69g Kohlenhydrate: 206g Fette: 58g

13. Übernachtungs-Haferflocken mit Beeren

Diese über Nacht eingeweichten Haferflocken sind eine gesunde und nahrhafte Frühstücksoption. Die Kombination aus Hafer und Beeren liefert einen energiereichen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	70g
Fette	14g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Griechischer Joghurt	168 g
Mandelmilch	168 ml
Gemischte Beeren	105 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge Haferflocken, Joghurt, Mandelmilch und Chiasamen in einem Glas oder Behälter.
2. Rühre gut um und gib die gemischten Beeren obenauf.
3. Verschließe und lagere über Nacht im Kühlschrank. Genieße morgens kalt.

14. Avocado-Schwarze-Bohnen-Wrap

Dieser Wrap ist reich an Ballaststoffen und Protein, was helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Verdauungsgesundheit zu unterstützen. Avocado liefert gesunde Fette, die für die Hormonproduktion unerlässlich sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Vollkorn-Wrap	1.6g
Schwarze Bohnen, aus der Dose, gespült	186 ml
Avocado, in Scheiben	124 g
Gurke, dünn geschnitten	155 g
Zitronensaft	23.3 ml
Spinat oder Salat	372 ml

Zubereitung

1. Verteile die schwarzen Bohnen auf dem Vollkorn-Wrap, gefolgt von Spinat, Avocado und Gurkenscheiben.
2. Beträufle vor dem straffen Aufrollen mit Zitronensaft.
3. Schneide in zwei Hälften und genieße frisch.

15. Kimchi-Quinoa mit Probiotika

Dieses lebendige Gericht vereint probiotisches Kimchi mit proteinreicher Quinoa, die die Darmgesundheit und Immunität unterstützt. Perfekt für Frauen über 40, um die Verdauung zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Kimchi	198 ml
Frühlingszwiebeln	3.3g
Sesamöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Sesamöl bei mittlerer Hitze. Füge 198 ml Kimchi hinzu und brate 2 Minuten an.
2. Rühre 396 ml gekochte Quinoa und 24.8 ml Sojasauce ein, koche weitere 5 Minuten.
3. Garnier vor dem Servieren mit gehackten Frühlingszwiebeln.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Übernacht-Quinoa-Beeren-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Zucchini-Nudeln mit Zitrone und Mandel-Pesto	543 kcal
ABENDESSEN	Eisenreiche Puten-Spinat-Fleischbällchen	578 kcal

Protein: 105g Kohlenhydrate: 119g Fette: 80g

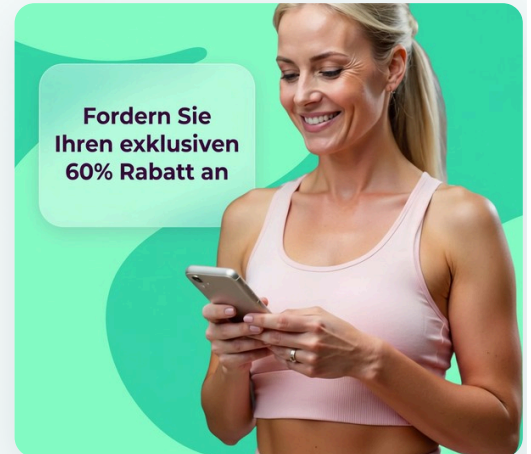
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Übernacht-Quinoa-Beeren-Bowl

Diese nahrhafte Bowl enthält Quinoa, ein vollständiges Protein, kombiniert mit antioxidantienreichen Beeren, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Die Zubereitung über Nacht macht es zu einer schnellen, unkomplizierten Frühstücksoption.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	63g
Fette	7g



Zutaten

Quinoa	168 ml
Gemischte Beeren	168 ml
Griechischer Joghurt	168 ml
Chiasamen	21 ml
Honig	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 84 ml gekochte Quinoa, 84 ml gemischte Beeren und 84 ml griechischen Joghurt.
2. Toppe nach Belieben mit 21 ml Chiasamen und 7 ml Honig.
3. Decke es ab und bewahre es über Nacht im Kühlschrank auf, genieße es dann am nächsten Morgen kalt.

17. Zucchini-Nudeln mit Zitrone und Mandel-Pesto

Dieses Gericht ist kohlenhydratarm und voller Vitamine, was es zu einer großartigen Option für die Gewichtserhaltung macht. Zitrone und Mandeln liefern Vitamin E und gesunde Fette, die die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	23g
Fette	43g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	3.1 medium
Mandeln, geröstet	62 g
Frische Basilikumblätter	372 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	93 ml
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Küchenmaschine geröstete Mandeln, Basilikum, Zitronensaft und Olivenöl und püriere, bis die Mischung glatt ist.
2. Brate die spiralisierten Zucchini 2-3 Minuten leicht in einer Pfanne an, bis sie gerade zart sind.
3. Vermenge die Zucchini-Nudeln mit dem Mandel-Pesto, schmecke mit Salz ab und serviere warm.

18. Eisenreiche Puten-Spinat-Fleischbällchen

Diese Putenfleischbällchen sind reich an Häm-Eisen und werden durch Spinat ergänzt, der Nicht-Häm-Eisen liefert. Tomatensauce fügt Vitamin C hinzu, was die Eisenaufnahme verbessert und gleichzeitig eine köstliche und sättigende Mahlzeit für Frauen über 40 bietet.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	33g
Fette	30g



Zutaten

Gemahlene Putenfleisch	742.5 g
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Ei, geschlagen	1.7 large
Semmelbrösel	198 ml
Knoblauchpulver	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Gehackte Tomaten aus der Dose	396 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge in einer Rührschüssel 742.5 g gemahlenes Putenfleisch, 396 ml gehackten Spinat, 1 geschlagenes Ei, 198 ml Semmelbrösel, 8.3 ml Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Mische gut.
3. Forme die Mischung zu Fleischbällchen und lege sie auf ein Backblech. Backe 20 Minuten, bis sie durchgegart sind.
4. Erhitze in der Zwischenzeit 396 ml gehackte Tomaten aus der Dose in einem Topf. Serviere die Fleischbällchen mit der Tomatensauce darüber.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Süßkartoffel Frühstücksschale	490 kcal
MITTAGESSEN	Erfrischender Thai-Erdnuss-Edamame-Salat	543 kcal
ABENDESSEN	Süßkartoffeln gefüllt mit Sardinen und Spinat	578 kcal

Protein: 102g Kohlenhydrate: 179g Fette: 59g

19. Beeren-Süßkartoffel Frühstücksschale

Diese lebendige Frühstücksschale ist reich an Antioxidantien aus Beeren, die die Herzgesundheit unterstützen und Entzündungen bekämpfen. Die Süßkartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie, ideal für einen gelungenen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	29g
Kohlenhydrate	76g
Fette	8g



Zutaten

Süßkartoffel, geschält und gewürfelt	336 g
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	168 g
Griechischer Joghurt, ungesüßt	168 g
Honig (optional)	7 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Dämpfe oder koche 336 g Süßkartoffelwürfel, bis sie zart sind, etwa 10-12 Minuten.
2. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Süßkartoffel, 168 g gemischte Beeren und 168 g griechischen Joghurt.
3. Bestreue die Mischung mit 21 g Chiasamen und träufle nach Belieben Honig darüber.

20. Erfrischender Thai-Erdnuss-Edamame-Salat

Dieser Salat ist reich an Ballaststoffen und essentiellen Nährstoffen, die die Gesundheit des Darms fördern. Das Erdnussdressing liefert gesunde Fette, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	53g
Fette	26g



Zutaten

Geschälte Edamame, gekocht	372 ml
Geriebene Karotten	186 g
Rote Paprika, in Scheiben	372 ml
Erdnussbutter	46.5 g
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Honig oder Ahornsirup (optional)	7.8 ml
Sesamsamen zum Garnieren	23.3 g

Zubereitung

1. Vermenge Edamame, Karotten und Paprika in einer großen Schüssel.
2. Verrühre Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und Honig (falls verwendet) in einer kleinen Schüssel gut.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge alles gut. Streue vor dem Servieren Sesamsamen darüber.

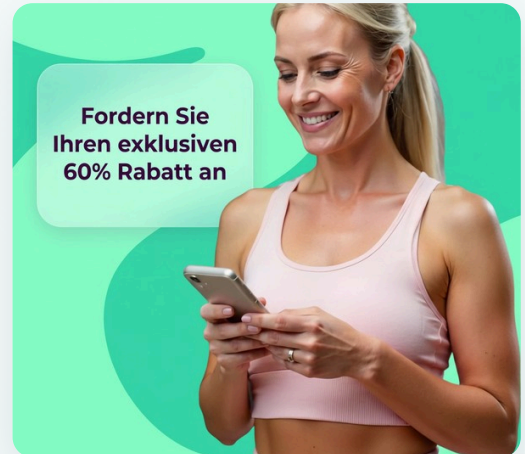
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Süßkartoffeln gefüllt mit Sardinen und Spinat

Dieses herzhaftes Gericht enthält kalziumreiche Sardinen und Spinat, die beide hervorragend zur Erhaltung der Knochendichte geeignet sind. Süßkartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate für anhaltende Energie, was dieses Gericht perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel	1.7 medium
Konservierte Sardinen in Olivenöl, abgetropft	173.3 g
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Olivenöl	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche die Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe sie 25-30 Minuten, bis sie zart ist.
3. Erhitze in einer Pfanne 8.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1.7 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie 1 Minute an, bis sie duften.
4. Füge 396 ml gehackten Spinat hinzu und koche, bis er verwelkt ist. Rühre die abgetropften Sardinen unter, würze mit Salz und Pfeffer und koche weitere 2 Minuten.
5. Halbiere die gebackene Süßkartoffel und fülle sie mit der Sardinen- und Spinatmischung, bevor du sie servierst.

RH Reverse Health

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.