

7-Tage Nordische Diät

Mahlzeitenplan für Frauen PDF

Nutze die Vorteile der nordischen Diät mit diesem umfassenden Mahlzeitenplan für Frauen.

Erlebe die gesunden Vorteile der nordischen Diät mit unserem 7-Tage Mahlzeitenplan, der 21 einzigartige Rezepte für Frauen bietet. Dieser Plan konzentriert sich auf nährstoffreiche Zutaten, die die Herzgesundheit und das Gewichtsmanagement fördern. Genieße schmackhafte Mahlzeiten und lebe einen Lebensstil, der von der skandinavischen Esskultur inspiriert ist.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,428	125g	108g	78g
Tag 2	1,494	110g	167g	62g
Tag 3	1,541	112g	122g	89g
Tag 4	1,541	138g	104g	69g
Tag 5	1,541	101g	124g	82g
Tag 6	1,541	104g	184g	53g
Tag 7	1,541	132g	153g	56g
Ø	1,518	117g	137g	70g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafter Lachs-Haferbrei

In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitrone und Knoblauch

Würziger Lachs-Kichererbsen-Salat aus der Dose

Herzhafter Bone-Broth-Haferbrei

Gebackener Lachs mit Zitrone und Kräutern

Gegrillter Hähnchensalat mit Spinat und Beeren

Spinat- und Lachs-Salat mit Zitronendressing

Kurkuma-Beeren Overnight Oats

Gebratener Lachs mit Zitrone und Kräutern

Lachs-Spinat-Power-Bowl

Tofu- und Spinat-Smoothie-Bowl

Miso-Glasierter Lachs mit Sesam-Brokkoli

+ 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



1,518 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



117g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

137g K / 70g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Herzhafter Lachs-Haferbrei

2. Spinat- und Lachs-Salat mit Zitronendressing

3. In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitrone und Knoblauch

02 Tag 2

4. Kurkuma-Beeren Overnight Oats

5. Würziger Lachs-Kichererbsen-Salat aus der Dose

6. Gebratener Lachs mit Zitrone und Kräutern

03 Tag 3

7. Herzhafter Bone-Broth-Haferbrei

8. Lachs-Spinat-Power-Bowl

9. Gebackener Lachs mit Zitrone und Kräutern

04 Tag 4

10. Tofu- und Spinat-Smoothie-Bowl

11. Gegrillter Hähnchensalat mit Spinat und Beeren

12. Miso-Glasierter Lachs mit Sesam-Brokkoli

05 Tag 5

13. Zimtige Beeren-Frühstücksschale

14. Quinoasalat mit Cranberries und Walnüssen

15. Kurkuma-Lachs mit Ingwer-Spinat

06 Tag 6

16. Beeren-Spinat-Smoothie mit Protein-Power

17. Quinoa-Beeren-Salat mit Zitrus-Dressing

18. Mediterraner Anti-Entzündungs-Teller

07 Tag 7

19. Beeren-Spinat-Protein-Smoothie

20. Herzgesunde Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat

21. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Weinbegleitung

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,428 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Lachs-Haferbrei	420 kcal
MITTAGESSEN	Spinat- und Lachs-Salat mit Zitronendressing	496 kcal
ABENDESSEN	In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitrone und Knoblauch	512 kcal

Protein: 125g Kohlenhydrate: 108g Fette: 78g

1. Herzhafter Lachs-Haferbrei

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer herzhaften Schüssel Haferbrei, garniert mit reichhaltigem Räucherlachs. Dieses Gericht bietet eine perfekte Balance aus Aromen und Nährstoffen, ideal für die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	7 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser	336 ml
Räucherlachs	84 g
Schnittlauch, gehackt	21 g

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf das Wasser zum Kochen und füge die Haferflocken hinzu.
2. Koche 5-7 Minuten, bis sie cremig sind, dabei gelegentlich umrühren.
3. Gib die Haferflocken in eine Schüssel und garniere mit Räucherlachs und gehacktem Schnittlauch.
4. Würze vor dem Servieren mit schwarzem Pfeffer.

2. Spinat- und Lachs-Salat mit Zitronendressing

Dieser frische Salat enthält eisenreichen Spinat und omega-3-reichen Lachs, der die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Das Zitronendressing verleiht eine erfrischende Note und liefert zusätzliches Vitamin C.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	16g
Fette	28g



Zutaten

Eingelegter Lachs	175.2 g
Frischer Spinat	744 ml
Kirschtomaten	186 ml
Gurke	0.8g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 175.2 g abgetropften Lachs, 744 ml frischen Spinat, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 0.5 geschnittene Gurke.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermische alles gut und serviere.

3. In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitrone und Knoblauch

Dieses einfache, aber geschmackvolle Lachsgericht ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit sind. Der Zusatz von Knoblauch bietet entzündungshemmende Eigenschaften und macht es zu einer perfekten Mahlzeit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

Lachsfilet	186.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch	3.3 cloves
Zitronensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Würze das 186.5 g Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und füge es mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Brate es 5 Minuten lang.
3. Wende das Filet, füge 2 gehackte Knoblauchzehen und 24.8 ml Zitronensaft hinzu und brate es weitere 5 Minuten.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,494 Kalorien

FRÜHSTÜCK Kurkuma-Beeren Overnight Oats **420 kcal**

MITTAGESSEN Würziger Lachs-Kichererbsen-Salat aus der Dose **496 kcal**

ABENDESSEN Gebratener Lachs mit Zitrone und Kräutern **578 kcal**

Protein: 110g Kohlenhydrate: 167g Fette: 62g

4. Kurkuma-Beeren Overnight Oats

Diese Overnight Oats sind eine gesunde Kombination aus Kurkuma und Beeren, die ein nahrhaftes Frühstück bieten. Sie sind ideal für einen schnellen Start in den Tag und halten lange satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	70g
Fette	10g



Zutaten

Haferflocken	63 g
Mandelmilch	336 ml
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Honig oder Ahornsirup	21 g
frische Beeren	105 g

Zubereitung

1. Vermenge Haferflocken, Mandelmilch, Kurkuma und Honig in einem Einmachglas.
2. Mische gut und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
3. Garnier am Morgen mit frischen Beeren und serviere.

5. Würziger Lachs-Kichererbsen-Salat aus der Dose

Dieser Salat mit Dosenlachs und Kichererbsen ist schnell zubereitet und liefert einen Proteinschub. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren ist er hervorragend für die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	47g
Fette	16g



Zutaten

Dosenlachs	434 g
Kichererbsen aus der Dose	658.8 g
Gefrorener Mais	372 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Schwarzer Pfeffer	3.1 g

Zubereitung

1. Vermische in einer großen Schüssel 434 g abgetropften Lachs, 658.8 g abgetropfte Kichererbsen und 372 ml aufgetauten gefrorenen Mais.
2. Träufle 46.5 ml Olivenöl, 46.5 ml Zitronensaft darüber und würze mit 7.8 g Kreuzkümmel und 3.1 g schwarzem Pfeffer. Gut vermische.
3. Serviere sofort oder bewahre bis zu 2 Tage im Kühlschrank auf.

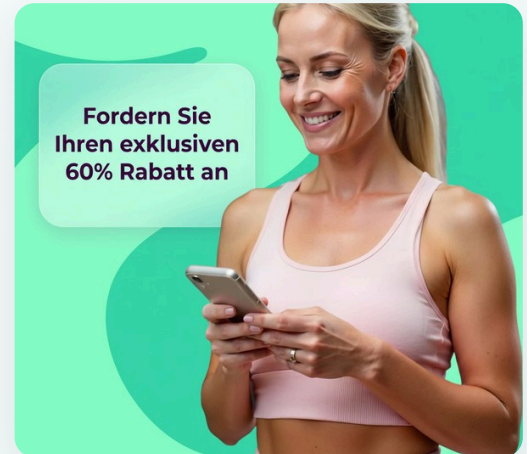
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gebratener Lachs mit Zitrone und Kräutern

Dieses einfache Lachsgericht ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entscheidend für die Gesundheit von Herz und Gehirn sind. Zitrone und Kräuter verleihen Geschmack, ohne übermäßiges Natrium, und fördern das hormonelle Gleichgewicht sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	50g
Fette	36g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Zitronensaft	24.8 ml
Frischer Dill oder Petersilie, gehackt	24.8 ml
Olivenöl	8.3 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor und lege das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
2. Träufle Zitronensaft und Olivenöl darüber und bestreue es mit Dill oder Petersilie und schwarzem Pfeffer.
3. Backe den Lachs etwa 15 Minuten lang, bis er durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Bone-Broth-Haferbrei	420 kcal
MITTAGESSEN	Lachs-Spinat-Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Gebackener Lachs mit Zitrone und Kräutern	578 kcal

Protein: 112g Kohlenhydrate: 122g Fette: 89g

7. Herzhafter Bone-Broth-Haferbrei

Verwandeln Sie Ihren Haferbrei in ein herzhaftes Vergnügen mit Knochenbrühe und nährstoffreichen Toppings. Dieses einzigartige Gericht ist sowohl sättigend als auch nahrhaft.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	2 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	56g
Fette	11g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Knochenbrühe	336 ml
Gehackte Frühlingszwiebeln	21 g
Geriebener Käse	21 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe die Knochenbrühe in einem Topf zum Kochen.
2. Rühre die Haferflocken ein, reduziere die Hitze und koche etwa 5 Minuten, bis sie cremig sind.
3. Würze mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Serviere mit Frühlingszwiebeln und Käse.

8. Lachs-Spinat-Power-Bowl

Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und eisenreichem Spinat unterstützt dieses Gericht die Herzgesundheit und die Energielevels. Die Zugabe von Leinsamen fördert das hormonelle Gleichgewicht durch Phytoöstrogene und macht es zu einer perfekten Mahlzeit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	16g
Fette	37g



Zutaten

Lachsfilet	175.2 g
Babypinac	744 ml
Leinsamenmehl	23.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge das Lachsfilet hinzu und gare es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel Babypinac mit Zitronensaft und Leinsamenmehl und toppe dann mit dem gegarten Lachs.

9. Gebackener Lachs mit Zitrone und Kräutern

Lachs ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit unerlässlich sind. Dieses Gericht ist schnell zubereitet und bietet eine reichhaltige Proteinquelle, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	41g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Frischer Zitronensaft	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml
Frische Kräuter (Dill oder Petersilie)	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Träufle Olivenöl und Zitronensaft darüber und bestreue es mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer.
4. Backe es 15 Minuten oder bis der Lachs durchgegart und zart ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Tofu- und Spinat-Smoothie-Bowl	420 kcal
MITTAGESSEN	Gegrillter Hähnchensalat mit Spinat und Beeren	543 kcal
ABENDESSEN	Miso-Glasierter Lachs mit Sesam-Brokkoli	578 kcal

Protein: 138g Kohlenhydrate: 104g Fette: 69g

10. Tofu- und Spinat-Smoothie-Bowl

Diese erfrischende Smoothie-Bowl ist reich an Protein aus Seidentofu und Blattgemüse und eignet sich hervorragend als Frühstück oder Snack nach dem Training. Die Zugabe von Früchten liefert Antioxidantien und essentielle Vitamine zur Förderung der allgemeinen Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	56g
Fette	11g



Zutaten

Seidentofu	336 g
Frischer Spinat	42 g
Banane, gefroren	1.4g
Beeren (gemischt)	105 g
Mandelmilch	168 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer Seidentofu, Spinat, gefrorene Banane, gemischte Beeren und Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere nach Belieben mit Chiasamen und zusätzlichen Beeren.

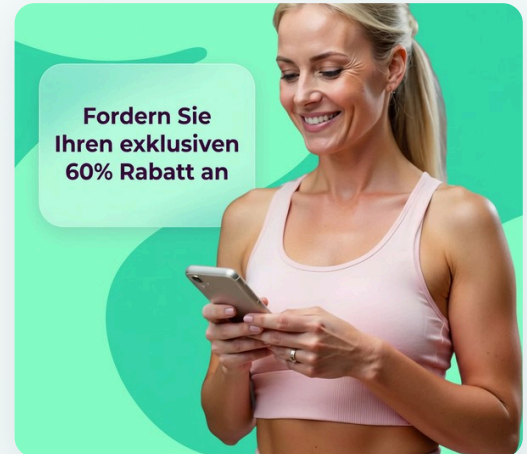
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gegrillter Hähnchensalat mit Spinat und Beeren

Dieser erfrischende Salat kombiniert gegrilltes Hähnchen, eine magere Proteinquelle, mit Spinat und Beeren für eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme Mahlzeit. Die Antioxidantien aus den Beeren unterstützen die Hormon Gesundheit und machen ihn zu einem perfekten Mittagessen für PCOS.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	23g
Fette	28g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust	178.3 g
Frischer Spinat	744 ml
Gemischte Beeren	186 ml
Olivenöl	46.5 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

Zubereitung

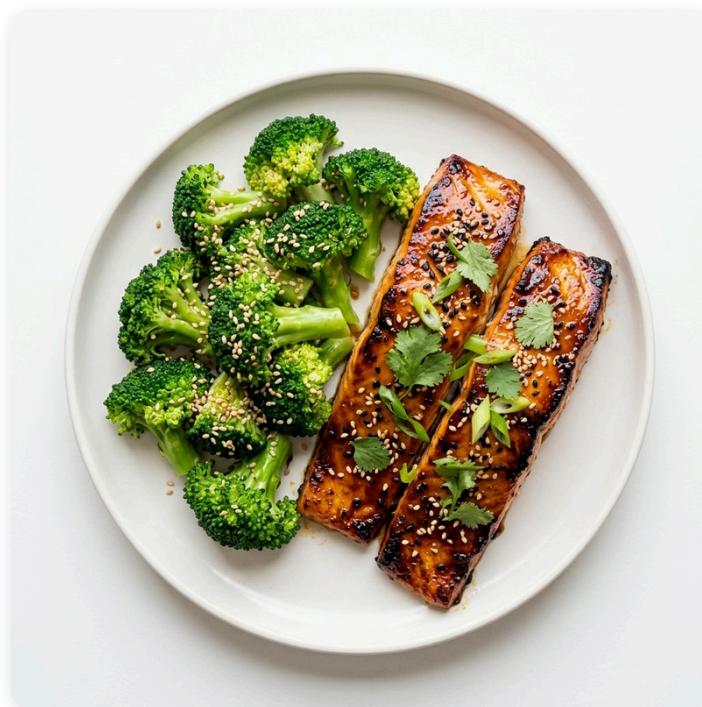
1. Vermenge in einer großen Schüssel Spinat, Beeren und geschnittenes gegrilltes Hähnchen.
2. Verquirle in einer separaten Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere.

12. Miso-Glasierter Lachs mit Sesam-Brokkoli

Dieser Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Kollagen, was die Herzgesundheit und Hautelastizität unterstützt. Zusammen mit Brokkoli, der reich an Vitamin C und Antioxidantien ist, ist er ideal für Frauen über 40, die ihre Jugendlichkeit bewahren möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

Lachsfilets	280.5 g each
Miso-Paste	49.5 g
Honig	24.8 g
Brokkoli-Röschen	792 ml
Sesamsamen	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel Miso-Paste und Honig glatt. Pinsle die Mischung über die Lachsfilets.
3. Lege den Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe 12-15 Minuten, bis er durchgegart ist.
4. Dämpfe in der Zwischenzeit den Brokkoli, bis er leuchtend grün und zart ist, etwa 5 Minuten.
5. Bestreue den Lachs mit Sesamsamen und serviere zusammen mit dem Brokkoli.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zimtige Beeren-Frühstücksschale	420 kcal
MITTAGESSEN	Quinoasalat mit Cranberries und Walnüssen	543 kcal
ABENDESSEN	Kurkuma-Lachs mit Ingwer-Spinat	578 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 124g Fette: 82g

13. Zimtige Beeren-Frühstücksschale

Diese Frühstücksschale ist reich an Antioxidantien aus gemischten Beeren und enthält viel Protein aus griechischem Joghurt, was den Blutzuckerspiegel ausgleicht. Der Zimt verleiht eine süße Note und verbessert die Insulinempfindlichkeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)	168 ml
Gemahlener Zimt	7 g
Gehackte Walnüsse	42 g

Zubereitung

1. Platziere 336 ml griechischen Joghurt in einer Schüssel.
2. Toppe mit 168 ml gemischten Beeren und streue 7 g gemahlenden Zimt darüber.
3. Füge abschließend 42 g gehackte Walnüsse für den Crunch hinzu.

14. Quinoasalat mit Cranberries und Walnüssen

Dieser Quinoasalat ist eine Nährstoffbombe, die Antioxidantien aus Cranberries und gesunde Fette aus Walnüssen bietet, die die Herzgesundheit unterstützen. Die Kombination aus Ballaststoffen und Eiweiß hilft, die Energielevels den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	70g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Getrocknete Cranberries	62 g
Walnüsse, gehackt	46.5 g
Frische Petersilie, gehackt	23.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, die getrockneten Cranberries, die gehackten Walnüsse und die Petersilie.
2. Träufle Olivenöl und Balsamico-Essig darüber und vermenge gut.
3. Serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

15. Kurkuma-Lachs mit Ingwer-Spinat

Dieses Gericht enthält Lachs, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, kombiniert mit Kurkuma und Ingwer zur Bekämpfung von Entzündungen. Knoblauch und Spinat bieten Antioxidantien, die die Gelenkgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	12g
Fette	38g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Frischer Spinat	792 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Würze das Lachsfilet mit Kurkuma, Salz und Pfeffer, lege es dann mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 5-7 Minuten.
3. Wende den Lachs und füge gehackten Knoblauch sowie geriebenen Ingwer hinzu. Gare weitere 3-4 Minuten, bis der Lachs durchgegart ist.
4. Füge in einer separaten Pfanne etwas Olivenöl hinzu und brate den Spinat an, bis er zusammengefallen ist, etwa 2-3 Minuten.
5. Serviere den Lachs auf dem angebratenen Spinat.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Spinat-Smoothie mit Protein-Power	420 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa-Beeren-Salat mit Zitrus-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Mediterraner Anti-Entzündungs-Teller	578 kcal

Protein: 104g Kohlenhydrate: 184g Fette: 53g

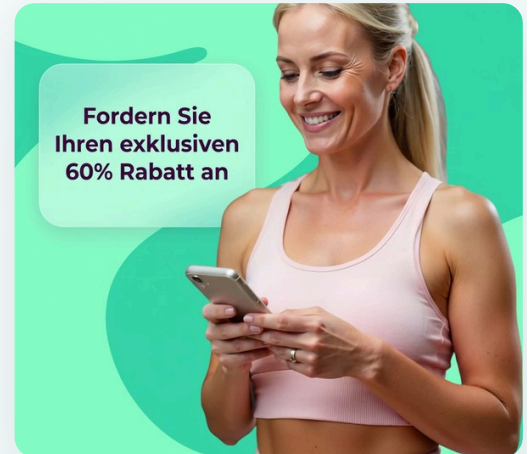
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

[Jetzt Starten](#)

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



16. Beeren-Spinat-Smoothie mit Protein-Power

Dieser lebendige Smoothie kombiniert antioxidative Beeren mit Spinat für ein nährstoffreiches Frühstück, das oxidativem Stress entgegenwirkt. Das hinzugefügte Proteinpulver unterstützt den Erhalt der Muskulatur, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	56g
Fette	11g



Zutaten

gefrorene gemischte Beeren	336 ml
frischer Spinat	336 ml
Proteinpulver (pflanzlich oder Molke)	42 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge gefrorene gemischte Beeren, Spinat, Proteinpulver und Mandelmilch in einem Mixer.
2. Püriere auf hoher Stufe, füge bei Bedarf mehr Mandelmilch für die Konsistenz hinzu.
3. Rühre Chiasamen unter und serviere sofort.

17. Quinoa-Beeren-Salat mit Zitrus-Dressing

Dieser Salat kombiniert Quinoa mit gemischten Beeren und ist reich an Protein und Antioxidantien. Er ist eine perfekte Mahlzeit für Frauen über 40, um die Muskelgesundheit und die Haut zu unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	78g
Fette	22g



Zutaten

Gekochte Quinoa	286.8 g
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	232.5 g
Frischer Spinat	124 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Honig (optional)	7.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 286.8 g gekochte Quinoa, 232.5 g gemischte Beeren und 124 g frischen Spinat.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Olivenöl, 46.5 ml Zitronensaft und 7.8 g Honig, falls gewünscht.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge gut.

18. Mediterraner Anti-Entzündungs-Teller

Dieses lebendige Gericht unterstützt das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit für Frauen über 40. Es bietet eine bunte Auswahl an Gemüse, hochwertigem Protein und Vollkorn, alles mit herzgesundem Olivenöl beträufelt für maximale Nährstoffaufnahme.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Spinat (gekocht)	792 ml
Kirschtomaten (halbiert)	396 ml
Olivenöl	49.5 ml
Lachsfilet	186.5 g
Quinoa (gekocht)	198 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Feta-Käse (zerbröselt)	99 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge Spinat und Kirschtomaten hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis sie welken und zart sind.
2. Brate in einer separaten Pfanne das Lachsfilet 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist. Würze mit schwarzem Pfeffer und beträufle mit Zitronensaft.
3. Bereite die Quinoa nach Packungsanweisung zu, falls nicht bereits gekocht.
4. Richte den Teller an, indem du die Hälfte mit dem sautierten Gemüse füllst, ein Viertel mit Quinoa und obenauf das gegarte Lachsfilet. Streue den Feta-Käse über den gesamten Teller und beträufle mit dem restlichen Olivenöl.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,541 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Spinat-Protein-Smoothie	420 kcal
MITTAGESSEN	Herzgesunde Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Weinbegleitung	578 kcal

Protein: 132g Kohlenhydrate: 153g Fette: 56g

19. Beeren-Spinat-Protein-Smoothie

Dieser Smoothie ist reich an Antioxidantien aus Beeren und Eisen aus Spinat, was die Energielevels und die Immunabwehr unterstützt. Das zusätzliche Protein fördert den Erhalt der Muskulatur, was während hormoneller Veränderungen entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	56g
Fette	11g



Zutaten

Frischer Spinat	336 ml
Gemischte Beeren (gefroren oder frisch)	336 ml
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Pflanzenbasiertes Proteinpulver	42 g
Gemahlene Leinsamen	21 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer 336 ml frischen Spinat, 336 ml gemischte Beeren, 336 ml ungesüßte Mandelmilch, 42 g pflanzenbasiertes Proteinpulver und 21 g gemahlene Leinsamen.
2. Mix auf hoher Stufe, bis die Mischung glatt und cremig ist, etwa 30-60 Sekunden.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

20. Herzgesunde Quinoa-Schüssel mit Lachs und Spinat

Diese nahrhafte Quinoa-Schüssel ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Ballaststoffen aus Quinoa und Spinat. Sie unterstützt das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Frischer Spinat	46.5 g
Leinsamen, gemahlen	15.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate das Lachsfilet etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den frischen Spinat und die gemahlene Leinsamen. Beträufle mit Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Zerkleinere den gegarten Lachs und lege ihn auf die Quinoa-Mischung. Serviere sofort.

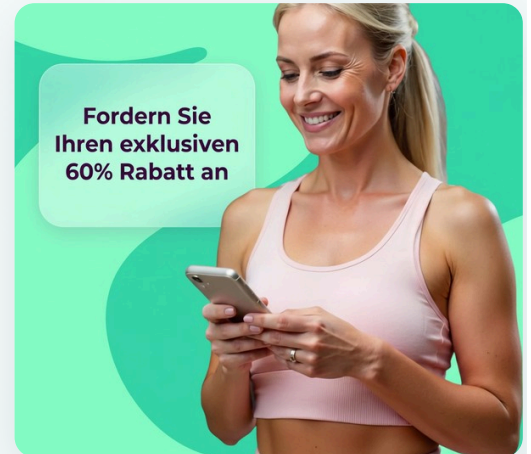
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



21. Herzhafter Lachs-Quinoa-Bowl mit Spinat und Weinbegleitung

Diese nährstoffreiche Bowl unterstützt das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit mit omega-3-reichem Lachs und ballaststoffreicher Quinoa. Genießen Sie sie mit einem Glas leichtem Weißwein für ein befriedigendes Esserlebnis, ohne Ihre Gewichtsziele zu gefährden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Quinoa (gekocht)	396 ml
Frischer Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Feta-Käse (zerbröselt)	46.2 g
Leichter Weißwein	247.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze vor und füge Olivenöl hinzu.
2. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und lege es mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Brate es etwa 4-5 Minuten, bis die Haut knusprig ist.
3. Wende den Lachs und brate ihn weitere 3-4 Minuten, bis er durchgegart ist. Nimm ihn vom Herd.
4. Füge in derselben Pfanne den frischen Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
5. Schichte die gekochte Quinoa und den sautierten Spinat in einer Servierschüssel und toppe mit dem Lachs und zerbröseltem Feta-Käse.
6. Beträufle mit Zitronensaft und genieße mit einem Glas leichtem Weißwein.

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.