

7-Tage-Obst-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Genießen Sie eine lebendige, obstbasierte Diät zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Der 7-Tage-Obst-Diätplan umfasst 21 erfrischende Rezepte, die für Frauen über 40 entwickelt wurden, die ihre Gesundheit fördern möchten. Dieser Plan konzentriert sich darauf, eine Vielzahl von Früchten einzubeziehen, um das Wohlbefinden zu steigern und den Gewichtsverlust zu unterstützen. Perfekt für diejenigen, die die Süße der Natur genießen möchten.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	111g	114g	59g
Tag 2	1,397	88g	162g	50g
Tag 3	1,397	92g	162g	45g
Tag 4	1,397	75g	145g	59g
Tag 5	1,395	105g	87g	68g
Tag 6	1,397	47g	183g	59g
Tag 7	1,416	94g	89g	90g
Ø	1,400	87g	135g	61g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Quark mit Früchten

Hähnchen mit Zitronengras und Brokkoli-Pfanne

Kichererbsensalat mit Zitronendressing

Quark- & Ananas-Power-Bowl

Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Apfelessig

Mango-Linsen-Salat

Mediterraner Kichererbsensalat mit Walnüssen

Griechischer Joghurt mit Beeren

Buntes Gemüse-Obst-Wokgericht

Erfrischender Kichererbsensalat mit Heiligem Basilikum

Zitronen-Kräuter-Overnight Oats

Herzhafter Grünkohl und Austern mit Knoblauch und Ingwer

+ 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



1,400 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



87g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

135g K / 61g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Quark mit Früchten

2. Mediterraner Kichererbsensalat mit Walnüssen

3. Hühnchen mit Zitronengras und Brokkoli-Pfanne

02 Tag 2

4. Griechischer Joghurt mit Beeren

5. Kichererbsensalat mit Zitronendressing

6. Buntes Gemüse-Obst-Wokgericht

03 Tag 3

7. Quark- & Ananas-Power-Bowl

8. Erfrischender Kichererbsensalat mit Heiligem Basilikum

9. Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Apfelessig

04 Tag 4

10. Zitronen-Kräuter-Overnight Oats

11. Mango-Linsen-Salat

12. Herzhafter Grünkohl und Austern mit Knoblauch und Ingwer

05 Tag 5

13. Apfel-Zimt Chia-Pudding

14. Mediterraner Garnelensalat

15. Lemongrass-Tofu mit Bok Choy

06 Tag 6

16. Übernacht-Haferflocken mit Beeren und Chiasamen

17. Linsen-Apfel-Salat mit würzigem Joghurt-Dressing

18. Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto und fermentiertem Gemüse

07 Tag 7

19. Chia-Pudding mit Mandelmilch und Leinsamen

20. Mandelsalat mit Grünkohl und Tahini-Dressing

21. Rindfleisch mit Zitronengras und Gemüsepfanne

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Quark mit Früchten	441 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Kichererbsensalat mit Walnüssen	496 kcal
ABENDESSEN	Hähnchen mit Zitronengras und Brokkoli-Pfanne	462 kcal

Protein: 111g Kohlenhydrate: 114g Fette: 59g

1. Quark mit Früchten

Genießen Sie eine Schüssel cremigen Quark, kombiniert mit Ihren Lieblingsfrüchten für ein schnelles Frühstück. Diese Mahlzeit ist reich an Protein und Ballaststoffen, was sie zu einer hervorragenden Wahl für das Gewichtsmanagement macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	441 kcal
Protein	38g
Kohlenhydrate	50g
Fette	11g



Zutaten

Magerquark	336 g
Banane, in Scheiben	168 g
Mandeln, in Scheiben	11.2 g

Zimt	2.8 g
Honig	7 ml

Zubereitung

1. Gib den Quark als Basis in eine Schüssel.
2. Belege ihn mit den Bananenscheiben und streue die Mandeln darüber.
3. Bestäube das Ganze mit Zimt und träufle den Honig darüber.
4. Serviere sofort und genieße.

2. Mediterraner Kichererbsensalat mit Walnüssen

Dieser Salat kombiniert proteinreiche Kichererbsen mit Walnüssen und bietet eine sättigende Mahlzeit, die Triglyceride senkt und die Herzgesundheit unterstützt. Frisches Gemüse sorgt für Ballaststoffe und essentielle Nährstoffe, die für Frauen über 40 entscheidend sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	658.8 g
Gehackte Paprika	186 ml
Gehackte Gurke	186 ml
Gehackte Walnüsse	46.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Kichererbsen, gehackte Paprika, gehackte Gurke und Walnüsse.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.

3. Hähnchen mit Zitronengras und Brokkoli-Pfanne

Diese lebhafteste Pfanne ist reich an Zitronengras und Hähnchen, was sie ideal für das hormonelle Gleichgewicht macht. Brokkoli fügt Kalzium hinzu, um die Knochengesundheit zu unterstützen, und ist perfekt für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	17g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust, in Scheiben	186.5 g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Zitronengras, gehackt	1.7g
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 186.5 g geschnittene Hähnchenbrust hinzu und brate sie 5 Minuten lang an, bis sie braun ist.
3. Rühre 396 ml Brokkoli-Röschen und 1.7 Stängel gehacktes Zitronengras ein.
4. Gieße 49.5 ml Sojasauce hinzu und brate weitere 5 Minuten, bis der Brokkoli zart ist.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Griechischer Joghurt mit Beeren **406 kcal**

MITTAGESSEN Kichererbsensalat mit Zitronendressing **496 kcal**

ABENDESSEN Buntes Gemüse-Obst-Wokgericht **495 kcal**

Protein: 88g Kohlenhydrate: 162g Fette: 50g

4. Griechischer Joghurt mit Beeren

Ein erfrischendes Frühstück mit cremigem griechischem Joghurt und frischen Beeren. Es ist reich an Proteinen und Antioxidantien, die die Immunität stärken.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	3 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	406 kcal
Protein	32g
Kohlenhydrate	42g
Fette	11g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336g
Gemischte Beeren	105g
Honig	7g

Zubereitung

1. Gib den griechischen Joghurt in eine Schüssel.
2. Richte die gemischten Beeren auf dem Joghurt an.
3. Träufle Honig über die Beeren und den Joghurt.

5. Kichererbsensalat mit Zitronendressing

Kichererbsen sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe, wodurch dieser Salat sättigend und nahrhaft ist. Das Zitronendressing hebt die Aromen hervor und liefert eine Portion Vitamin C, die die Hautgesundheit fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	70g
Fette	16g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, gespült und abgetropft	372 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	0.8g
Frischer Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel Kichererbsen, Cherrytomaten und Gurke.
2. Schlage in einer separaten Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammen.
3. Gieße das Dressing über den Salat und mische gut, bevor du ihn servierst.

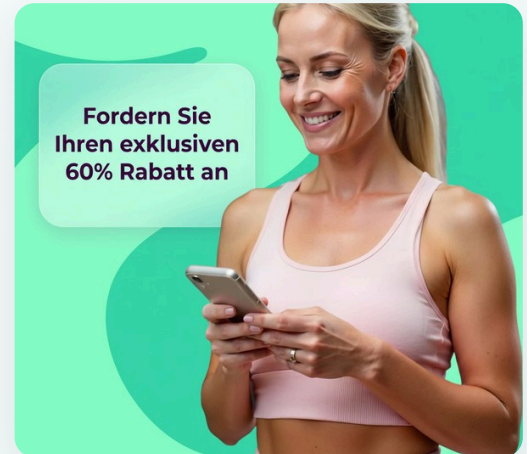
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Buntes Gemüse-Obst-Wokgericht

Dieses farbenfrohe Wokgericht kombiniert lebendige Gemüse mit süßem Obst und bietet eine einzigartige Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen zur Stärkung des Immunsystems und zur Energiegewinnung. Die Kombination aus Protein aus Tofu fördert die Muskelgesundheit und liefert Ballaststoffe für die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

Fester Tofu (gewürfelt)	186.5 g
Paprika (in Scheiben)	0.8g
Zucchini (in Scheiben)	0.8g
Mango (gewürfelt)	0.8g
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und füge 186.5 g gewürfelten Tofu hinzu, bis er goldbraun ist, etwa 5-7 Minuten.
2. Gib 1/2 Paprika und 1/2 Zucchini in die Pfanne und gare weitere 3-5 Minuten.
3. Rühre 1/2 gewürfelte Mango und 24.8 ml Sojasauce ein und gare weitere 2 Minuten, bevor du servierst.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Quark- & Ananas-Power-Bowl **406 kcal**

MITTAGESSEN Erfrischender Kichererbsensalat mit Heiligem Basilikum **496 kcal**

ABENDESSEN Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Apfelessig **495 kcal**

Protein: 92g Kohlenhydrate: 162g Fette: 45g

7. Quark- & Ananas-Power-Bowl

Diese Bowl ist reich an Proteinen und Vitaminen und unterstützt die Energielevels sowie den Muskelerhalt. Die Ananas sorgt für einen erfrischenden Geschmack und natürliche Süße.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	14g



Zutaten

Quark	336 ml
Frische Ananas	168 ml
Chia-Samen	21 g
Zimt	3.5 g
Mandeln	42 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 336 ml Quark und 168 ml gewürfelte frische Ananas.
2. Garniere mit 42 g gehackten Mandeln und 21 g Chia-Samen und bestreue nach Belieben mit 3.5 g Zimt.

8. Erfrischender Kichererbsensalat mit Heiligem Basilikum

Dieser Salat ist reich an Proteinen und bietet eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen. Die frischen Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	54g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 ml
Gurke, gewürfelt	0.8g
Tomate, gewürfelt	1.6g
Frische Blätter des Heiligen Basilikums	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml Kichererbsen, 0.8 gewürfelte Gurke, 1.6 gewürfelte Tomate und 93 ml frische Heilige Basilikumblätter.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Vermenge vorsichtig und serviere sofort.

9. Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Apfelessig

Diese wärmende Suppe ist reich an Proteinen und Ballaststoffen aus Kichererbsen, während Spinat essentielle Vitamine liefert. Die Zugabe von Apfelessig hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	66g
Fette	8g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	396 ml
Frischer Spinat	99 g
Gemüsebrühe	792 ml
Apfelessig	24.8 ml
Kreuzkümmel	4.9 g

Zubereitung

1. Vermenge 792 ml Gemüsebrühe und 396 ml ab gespülte Kichererbsen in einem Topf. Bringe es zum Kochen.
2. Füge 99 g frischen Spinat, 24.8 ml Apfelessig und 4.9 g Kreuzkümmel hinzu. Reduziere die Hitze und lasse 10 Minuten köcheln.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Zitronen-Kräuter-Overnight Oats **392 kcal**

MITTAGESSEN Mango-Linsen-Salat **543 kcal**

ABENDESSEN Herzhafter Grünkohl und Austern mit Knoblauch und Ingwer **462 kcal**

Protein: 75g Kohlenhydrate: 145g Fette: 59g

10. Zitronen-Kräuter-Overnight Oats

Diese Overnight Oats sind mit Zitrone und frischen Kräutern angereichert und bieten ein revitalisierendes Frühstück. Sie sind nahrhaft und einfach zuzubereiten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	392 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	63g
Fette	10g



Zutaten

Haferflocken	42 g
Mandelmilch	336 ml
Zitronenschale	7 g
frische Minze, gehackt	21 g
Honig (optional)	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Glas Haferflocken, Mandelmilch, Zitronenschale und gehackte Minze.
2. Rühre gut um, decke ab und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
3. Füge am Morgen nach Belieben Honig hinzu und genieße kalt.

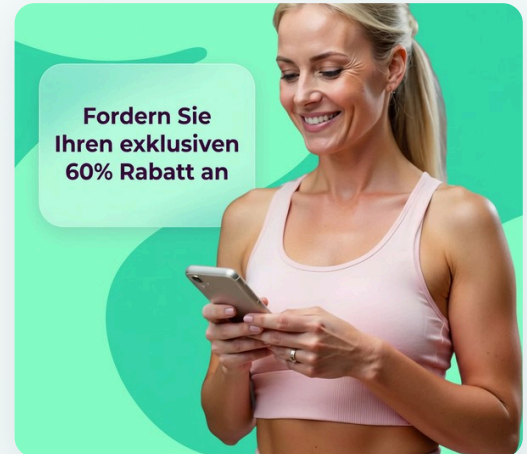
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Mango-Linsen-Salat

Dieser Salat ist eine lebendige Mischung aus proteinreichen Linsen und süßer Mango, die eine sättigende Mahlzeit bietet, die die Herzgesundheit fördert und die Verdauung unterstützt. Die frischen grünen Zutaten sorgen für eine gute Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	62g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Linsen	372 ml
Mango (gewürfelt)	0.8g
Spinat oder gemischte Blätter	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml gekochte Linsen mit 0.8 gewürfelter Mango und 744 ml Spinat oder gemischten Blättern.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Limettensaft.
3. Vermenge vorsichtig und serviere.

12. Herzhafter Grünkohl und Austern mit Knoblauch und Ingwer

Dieses Gericht kombiniert nährstoffreichen Grünkohl mit zinkreichen Austern, was die Immunfunktion fördert. Knoblauch und Ingwer verbessern den Geschmack und bieten entzündungshemmende Vorteile, was es perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	1 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	20g
Fette	30g



Zutaten

Frischer Grünkohl, gehackt	792 ml
Konservierte Austern, abgetropft	198 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Frischer Ingwer, gehackt	24.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 tbsp (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 tbsp (15g) gehackten Ingwer hinzu und brate 1 Minute an.
2. Füge 792 ml gehackten Grünkohl hinzu und gare, bis er verwelkt ist, etwa 3-4 Minuten.
3. Rühre 198 ml abgetropfte Konserven-Austern und 24.8 ml Zitronensaft ein. Gare weitere 2 Minuten, bevor du servierst.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,395 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Apfel-Zimt Chia-Pudding	420 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Garnelensalat	496 kcal
ABENDESSEN	Lemongrass-Tofu mit Bok Choy	479 kcal

Protein: 105g Kohlenhydrate: 87g Fette: 68g

13. Apfel-Zimt Chia-Pudding

Dieser köstliche Pudding ist reich an Ballaststoffen aus Chiasamen und Äpfeln, was ihn zu einem darmfreundlichen Frühstück macht. Die Probiotika aus Joghurt oder Kefir fördern die Verdauung, während Zimt entzündungshemmende Vorteile bietet.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	42g
Fette	14g



Zutaten

Chiasamen	84 ml
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Würfeliger Apfel	½g
Gemahlener Zimt	2.8 g
Naturjoghurt oder Kefir	168 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 84 ml Chiasamen und 336 ml Mandelmilch. Rühre gut um und lasse die Mischung mindestens 10 Minuten stehen, bis sie dick wird.
2. Unterhebe ½ gewürfelten Apfel und 2.8 g gemahlene Zimt.
3. Serviere den Pudding mit 168 ml Naturjoghurt oder Kefir obendrauf.

14. Mediterraner Garnelensalat

Dieser erfrischende Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Garnelen und enthält eine Vielzahl bunter Gemüse, die Antioxidantien liefern und die Herzgesundheit unterstützen sowie Entzündungen reduzieren. Ein perfektes Gericht für eine gesunde Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	19g
Fette	28g



Zutaten

Rohe Garnelen, geschält und entdarmt	263.5 g
Kirschtomaten, halbiert	372 ml
Gurke, gewürfelt	0.8g
Feta, zerbröselt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und koche die Garnelen 5-7 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
2. Vermische in einer Schüssel die gekochten Garnelen, Kirschtomaten, Gurke, Feta, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

15. Lemongrass-Tofu mit Bok Choy

Dieses aromatische Gericht mit Lemongrass verbessert den Geschmack und bietet Vorteile für die Verdauung. Tofu liefert pflanzliches Protein und Phytoöstrogene für die hormonelle Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	26g
Fette	26g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Bok Choy, gehackt	396 ml
Lemongrass, gehackt	1.7 Stängel
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 113 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten lang goldbraun.
3. Gib 240 ml Bok Choy dazu und brate es weitere 3 Minuten.
4. Mische 1.7 Stängel gehacktes Lemongrass und 30 ml Sojasauce unter und koche es 2 weitere Minuten.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Übernacht-Haferflocken mit Beeren und Chiasamen	392 kcal
MITTAGESSEN	Linsen-Apfel-Salat mit würzigem Joghurt-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto und fermentiertem Gemüse	462 kcal

Protein: 47g Kohlenhydrate: 183g Fette: 59g

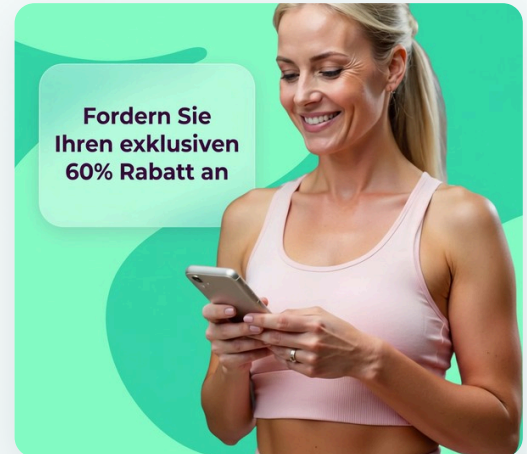
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Übernacht-Haferflocken mit Beeren und Chiasamen

Diese Übernacht-Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, unterstützen die Verdauungsgesundheit und halten Sie länger satt, ideal für Frauen über 40. Die Beeren fügen Antioxidantien hinzu, die helfen, Entzündungen zu bekämpfen und die Hautgesundheit zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	10g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	42 g
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren)	105 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Glas die Haferflocken, Mandelmilch, Chiasamen und Honig oder Ahornsirup.
2. Vermische gut und bewahre über Nacht im Kühlschrank auf.
3. Am Morgen rühre die gemischten Beeren vor dem Servieren ein.

17. Linsen-Apfel-Salat mit würzigem Joghurt-Dressing

Dieser Salat ist reich an Ballaststoffen aus Linsen und Äpfeln, was die Verdauungsgesundheit fördert. Das Joghurt-Dressing liefert Probiotika für eine gesunde Darmflora.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	70g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Würfeliger Apfel	0.8g
Naturjoghurt	93 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Gehackte Walnüsse	46.5 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml gekochte Linsen und die Hälfte eines gewürfelten Apfels.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel 93 ml Joghurt mit 23.3 ml Zitronensaft.
3. Gieße das Dressing über den Salat, bestreue mit 46.5 g gehackten Walnüssen und vermenge gut.

18. Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto und fermentiertem Gemüse

Dieses Gericht bietet kohlenhydratarme Zucchini-Nudeln mit cremigem Avocado-Pesto, ergänzt durch fermentiertes Gemüse für zusätzliche Probiotika und Verdauungsvorteile. Eine gesunde und leckere Wahl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	50g
Fette	26g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Reife Avocado	0.8g
Basilikumblätter	24.8 g
Zitronensaft	24.8 ml
Fermentiertes Gemüse (z.B. Sauerkraut oder Kimchi)	99 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer die Hälfte einer reifen Avocado, 24.8 g Basilikumblätter und 24.8 ml Zitronensaft. Püriere bis zur Glätte.
2. Brate in einer Pfanne 1.7 medium spiralisierten Zucchini bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten leicht an, bis sie warm ist.
3. Vermenge die Zucchini-Nudeln mit dem Avocado-Pesto und toppe mit 99 ml fermentiertem Gemüse.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,416 Kalorien

FRÜHSTÜCK Chia-Pudding mit Mandelmilch und Leinsamen **392 kcal**

MITTAGESSEN Mandelsalat mit Grünkohl und Tahini-Dressing **496 kcal**

ABENDESSEN Rindfleisch mit Zitronengras und Gemüsepfanne **528 kcal**

Protein: 94g Kohlenhydrate: 89g Fette: 90g

19. Chia-Pudding mit Mandelmilch und Leinsamen

Dieser Chia-Pudding ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die das Hormongleichgewicht fördern und Entzündungen reduzieren. Chia- und Leinsamen liefern zudem Ballaststoffe, die die Verdauungsgesundheit und das Sättigungsgefühl unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	45g
Fette	17g



Zutaten

Chiasamen	84 ml
Mandelmilch, ungesüßt	336 ml
Leinsamen, gemahlen	21 g
Vanilleextrakt	3.5 ml
Ahornsirup	21 ml
Beeren zum Garnieren	84 ml

Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel 84 ml Chiasamen, 336 ml Mandelmilch, 21 g gemahlene Leinsamen, 3.5 ml Vanilleextrakt und 21 ml Ahornsirup.
2. Kühle die Mischung mindestens 2 Stunden oder über Nacht, bis sie dick wird.
3. Serviere den Pudding mit 84 ml Beeren obendrauf.

20. Mandelsalat mit Grünkohl und Tahini-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an kalziumhaltigem Grünkohl und Mandeln, die essentielle Nährstoffe für starke Knochen liefern. Das Tahini-Dressing fügt gesunde Fette und eine cremige Textur hinzu, die das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	19g
Fette	43g



Zutaten

Grünkohl, gehackt	744 ml
Mandeln, geschnitten	93 ml
Tahini	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 744 ml gehackten Grünkohl und 93 ml geschnittene Mandeln.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Tahini, 23.3 ml Zitronensaft, 1.6 gehackte Knoblauchzehen und 23.3 ml Olivenöl glatt.
3. Träufle das Dressing über den Grünkohl und die Mandeln, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und vermenge gut, bevor du es servierst.

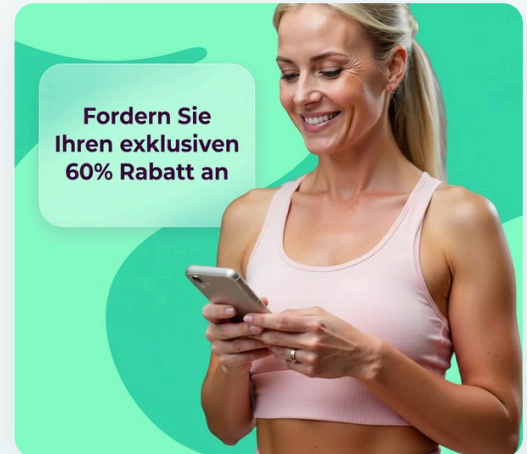
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Rindfleisch mit Zitronengras und Gemüsepfanne

Diese Rindfleischpfanne ist reich an Protein und enthält Zitronengras, das den Geschmack und die Verdauung unterstützt. Die nährstoffreichen Zutaten fördern Energie und Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	25g
Fette	30g



Zutaten

Rinderlende, dünn geschnitten	186.5 g
Karotten, in Julienne	198 ml
Zitronengras, gehackt	1.7 stalk
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Wok bei hoher Hitze.
2. Füge 186.5 g geschnittenes Rindfleisch hinzu und brate es 3 Minuten an.
3. Rühre 198 ml Julienne-Karotten und 1.7 Stängel gehacktes Zitronengras ein.
4. Gib 49.5 ml Sojasauce hinzu und koche weitere 4 Minuten, bis das Gemüse zart ist.

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.