

7-Tage PCOS-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Unterstützen Sie das hormonelle Gleichgewicht mit diesem effektiven PCOS-Diätplan für Frauen über 40.

Unser 7-Tage PCOS-Diätplan bietet 21 stärkende Rezepte, die speziell für Frauen über 40 mit PCOS-Symptomen entwickelt wurden. Dieser Plan konzentriert sich auf nährstoffreiche Lebensmittel, die das hormonelle Gleichgewicht und den Gewichtsverlust unterstützen. Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Gesundheit mit köstlichen Mahlzeiten, die Ihnen helfen, zu gedeihen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,466	69g	216g	47g
Tag 2	1,569	74g	130g	88g
Tag 3	1,569	128g	153g	46g
Tag 4	1,569	102g	184g	45g
Tag 5	1,569	121g	160g	52g
Tag 6	1,569	128g	153g	47g
Tag 7	1,401	90g	183g	42g
Ø	1,530	102g	168g	52g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Karotten-Leinsamen-Porridge

Kurkuma-Linsen-Eintopf mit Kohlrabi

Erfrischender Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

Proteinreicher Griechischer Joghurt Parfait

Herzhafter Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

Ausgewogene Quinoa- & Lachs-Power-Bowl

Kurkuma-Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse

Leinsamen-Chia-Pudding mit Beeren

Kurkuma-Kokos-Blumenkohl-Curry

Detox-Gemüseschüssel mit Quinoa und Lachs

Bananen-Haferbrei

Gegrillter Lachs mit Quinoa und Spinatsalat

+ 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



1,530 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



102g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

168g K / 52g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Karotten-Leinsamen-Porridge

2. Kurkuma-Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse

3. Kurkuma-Linsen-Eintopf mit Kohlrabi

02 Tag 2

4. Leinsamen-Chia-Pudding mit Beeren

5. Erfrischender Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

6. Kurkuma-Kokos-Blumenkohl-Curry

03 Tag 3

7. Proteinreicher Griechischer Joghurt Parfait

8. Detox-Gemüseschüssel mit Quinoa und Lachs

9. Herzhafter Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

04 Tag 4

10. Bananen-Haferbrei

11. Ausgewogene Quinoa- & Lachs-Power-Bowl

12. Gegrillter Lachs mit Quinoa und Spinatsalat

05 Tag 5

13. Griechisches Joghurt-Parfait

14. Quinoa-Spinat-Power-Bowl mit Lachs

15. Gegrillter Lachs-Salat mit Quinoa und Avocado

06 Tag 6

16. Griechisches Joghurt-Parfait mit Beeren

17. Herzhafte Omega-3-Quinoa-Bowl mit Spinat und Kichererbsen

18. Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Lachs und Gemüse

07 Tag 7

19. Quinoa-Beeren-Frühstücksschale

20. Bunter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

21. Kurkuma-Linsensuppe mit Grünkohl

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,466 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Karotten-Leinsamen-Porridge	392 kcal
MITTAGESSEN	Kurkuma-Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse	496 kcal
ABENDESSEN	Kurkuma-Linsen-Eintopf mit Kohlrabi	578 kcal

Protein: 69g Kohlenhydrate: 216g Fette: 47g

1. Karotten-Leinsamen-Porridge

Dieses warme Porridge ist reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, die die Verdauungsgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Karotten fügen natürliche Süße hinzu und sind reich an Beta-Carotin für die Hautgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	11g



Zutaten

Haferflocken	168 ml
Karotte, gerieben	168 ml
Mandelmilch	336 ml

Gemahlener Leinsamen	21 ml
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Kombiniere 168 ml Haferflocken, 168 ml geriebene Karotte und 336 ml Mandelmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Koche 5-7 Minuten, rühre gelegentlich um, bis die Haferflocken zart sind.
3. Rühre 21 ml gemahlene Leinsamen ein und süße nach Belieben mit 7 ml Honig oder Ahornsirup.

2. Kurkuma-Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse

Eine nahrhafte Schüssel mit Quinoa und einer Vielzahl von buntem geröstetem Gemüse, reich an Antioxidantien und Ballaststoffen. Kurkuma und schwarzer Pfeffer verbessern die Absorption und bieten entzündungshemmende Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Quinoa, ab gespült	263.5 g
Paprika, gehackt	232.5 g
Zucchini, gehackt	232.5 g
Rote Zwiebel, gehackt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Gemahlener Kurkuma	7.8 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	1.6 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge in einer Schüssel 232.5 g gehackte Paprika, 232.5 g gehackte Zucchini und 116.3 g gehackte rote Zwiebel mit 46.5 ml Olivenöl, 7.8 g gemahlenem Kurkuma, 1/4 tsp schwarzen Pfeffer und Salz nach Geschmack.
2. Verteile das Gemüse auf ein Backblech und röste 20 Minuten.
3. Koche in der Zwischenzeit 263.5 g Quinoa nach Packungsanweisung (in der Regel 15 Minuten in kochendem Wasser).
4. Serviere das geröstete Gemüse über die Quinoa und genieße.

3. Kurkuma-Linsen-Eintopf mit Kohlrabi

Dieser herzhafte Eintopf ist vollgepackt mit Linsen, die Protein und Ballaststoffe liefern, während Kurkuma und Kohlrabi zur Reduzierung von Entzündungen und zur Verbesserung der Knochengesundheit beitragen. Eine pflanzliche Option voller Geschmack!

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	83g
Fette	17g



Zutaten

Linsen (getrocknet)	198 ml
Kohlrabi (gehackt)	792 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zwiebel (gewürfelt)	1.7g
Knoblauch (gehackt)	3.3g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie etwa 3-4 Minuten lang an, bis sie weich sind.
3. Rühre die Linsen, Kurkuma, Salz und Pfeffer ein und füge die Gemüsebrühe hinzu.
4. Bringe zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln.
5. Füge den Kohlrabi hinzu und koche weitere 5 Minuten, bis er zart ist.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK Leinsamen-Chia-Pudding mit Beeren **448 kcal**

MITTAGESSEN Erfrischender Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs **543 kcal**

ABENDESSEN Kurkuma-Kokos-Blumenkohl-Curry **578 kcal**

Protein: 74g Kohlenhydrate: 130g Fette: 88g

4. Leinsamen-Chia-Pudding mit Beeren

Chiasamen und Leinsamen sind hervorragende Quellen für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Verdauungsgesundheit wichtig sind. Mit Beeren garniert, bietet dieser Pudding Antioxidantien und Geschmack, was ihn zu einem erfrischenden Start in den Tag macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	39g
Fette	25g



Zutaten

Chiasamen	42 g
Gemahlener Leinsamen	21 g
Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	105 g
Vanilleextrakt	2.8 ml
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 42 g Chiasamen, 21 g gemahlene Leinsamen und 336 ml Mandelmilch.
2. Füge 2.8 ml Vanilleextrakt hinzu und mische gut.
3. Süße nach Belieben mit 5 ml Honig oder Ahornsirup.
4. Decke ab und lasse mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis die Mischung dick wird.
5. Serviere mit 105 g gemischten Beeren.

5. Erfrischender Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

Dieser Quinoa-Salat ist reich an Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, ideal für Frauen über 40. Er unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit, während er gleichzeitig für eine gute Hydratation sorgt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	50g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachsfilet	175.2 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Spinat, gehackt	46.5 g
Feta-Käse, zerbröseln	58.9 g
Gemahlene Leinsamen	10.9 g
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

- 1.** Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie dann mit Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze und koche es 15 Minuten lang, bis die Quinoa fluffig ist und das Wasser aufgenommen wurde.
- 2.** Erhitze eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze. Bestreiche das Lachsfilet mit Olivenöl und würze es mit Salz und Pfeffer. Grille es 4-5 Minuten pro Seite, bis es durchgegart ist.
- 3.** Kombiniere die gekochte Quinoa, gewürfelte Gurke, halbierte Kirschtomaten, gehackten Spinat, zerbröselten Feta und gemahlene Leinsamen in einer großen Schüssel. Beträufle alles mit Zitronensaft und mische vorsichtig.
- 4.** Garniere den Salat mit dem gegrillten Lachs und serviere ihn sofort, am besten mit einem Glas Wasser zur Hydratation.

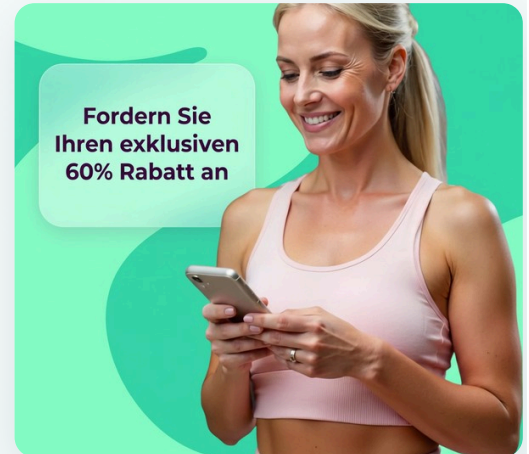
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kurkuma-Kokos-Blumenkohl-Curry

Ein cremiges, wohltuendes Curry, das Blumenkohl, reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, in Kokosmilch mit Kurkuma und Gewürzen zubereitet. Dieses entzündungshemmende Gericht ist perfekt für die Gelenkgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	41g
Fette	41g



Zutaten

Blumenkohlröschen	330 g
Kokosmilch	396 ml
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Curry-Pulver	8.3 g
Frischer Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge Blumenkohl hinzu und brate 5 Minuten an.
2. Rühre Kokosmilch, Kurkuma und Curry-Pulver ein; bringe es zum Köcheln.
3. Koche 10 Minuten, bis der Blumenkohl zart ist. Füge Spinat hinzu und rühre, bis er zusammengefallen ist.
4. Serviere warm, wenn gewünscht mit Vollkorn.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Proteinreicher Griechischer Joghurt Parfait	448 kcal
MITTAGESSEN	Detox-Gemüseschüssel mit Quinoa und Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat	578 kcal

Protein: 128g Kohlenhydrate: 153g Fette: 46g

7. Proteinreicher Griechischer Joghurt Parfait

Ein cremiges Joghurt-Parfait mit ballaststoffreichen Früchten und knusprigem Granola für ein schnelles, nahrhaftes Frühstück. Es unterstützt die Muskelregeneration und hält lange satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	448 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	56g
Fette	7g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336g
Gemischte Beeren	105g
Granola	42g
Chiasamen	21g

Zubereitung

1. Schichte die Hälfte des griechischen Joghurts in ein Glas.
2. Füge die Hälfte der gemischten Beeren und eine Schicht Granola hinzu.
3. Wiederhole die Schichten mit dem restlichen Joghurt, den Beeren und dem Granola.
4. Garnier mit Chiasamen für einen Ballaststoffschub.

8. Detox-Gemüseschüssel mit Quinoa und Lachs

Diese lebendige Detox-Gemüseschüssel ist vollgepackt mit nährstoffreichen Gemüsesorten und gesunden Fetten, die speziell entwickelt wurden, um das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Die Kombination aus Quinoa und Lachs bietet eine reiche Protein- und Omega-3-Quelle, während die Auswahl an stärkearmen Gemüsen Ballaststoffe und essentielle Vitamine liefert.

Nährwertinformationen

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

Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Lachsfilet	175.2 g
Frischer Spinat	46.5 g
Brokkoli, gehackt	139.5 g
Paprika, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kurkuma-Pulver	3.1 g



Salz

nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer

nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise im Verhältnis 2:1 Wasser zu Quinoa, was etwa 15 Minuten dauert.
2. Erhitze während die Quinoa kocht das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge das Lachsfilet hinzu und würze es mit Salz, schwarzem Pfeffer und Kurkuma. Koche es etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Füge in den letzten Minuten des Lachses den gehackten Brokkoli und die Paprika in die Pfanne hinzu, um sie leicht zu sautieren.
4. Lockere die Quinoa mit einer Gabel auf und serviere sie in einer Schüssel, belegt mit Spinat, sautiertem Gemüse und dem Lachsfilet. Beträufle es vor dem Servieren mit Zitronensaft.

9. Herzhafter Lachs mit Quinoa-Spinat-Salat

Dieses nährstoffreiche Gericht ist perfekt für besondere Anlässe und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht sowie die Herzgesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Phytoöstrogenen, ist es eine köstliche Art zu feiern, ohne deine Gesundheitsziele zu gefährden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Lachsfilet	231 g
Quinoa	148.5 g
Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Kirschtomaten	123.8 g
Feta-Käse	46.2 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Meersalz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung (typischerweise etwa 15 Minuten).
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Würze das Lachsfilet mit Meersalz und schwarzem Pfeffer und brate es 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es leicht mit einer Gabel zerfällt.
3. Kombiniere die gekochte Quinoa, frischen Spinat, Kirschtomaten, zerbröselten Feta und Zitronensaft in einer großen Schüssel. Mische vorsichtig.
4. Serviere den Lachs auf dem Quinoa-Spinat-Salat für eine nahrhafte, ausgewogene Mahlzeit.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Bananen-Haferbrei	448 kcal
MITTAGESSEN	Ausgewogene Quinoa- & Lachs-Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Gegrillter Lachs mit Quinoa und Spinatsalat	578 kcal

Protein: 102g Kohlenhydrate: 184g Fette: 45g

10. Bananen-Haferbrei

Dieser warme Bananen-Haferbrei ist eine wohltuende Frühstücksoption, die Ballaststoffe und Kalium liefert. Er ist einfach zuzubereiten und hält dich länger satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	87g
Fette	6g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser oder Milch	336 ml
Banane	1.4 medium
Zimt	1.4 g

Zubereitung

1. Vermenge die Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem Topf.
2. Bringe es zum Kochen und lasse es dann 5 Minuten köcheln, bis es eingedickt ist.
3. Schneide die Banane in Scheiben und rühre sie zusammen mit dem Zimt in den Haferbrei.

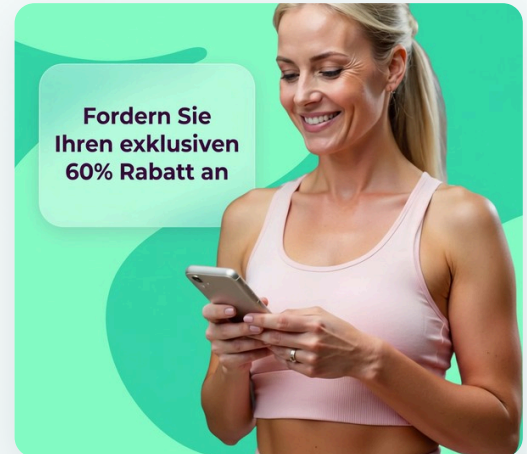
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*

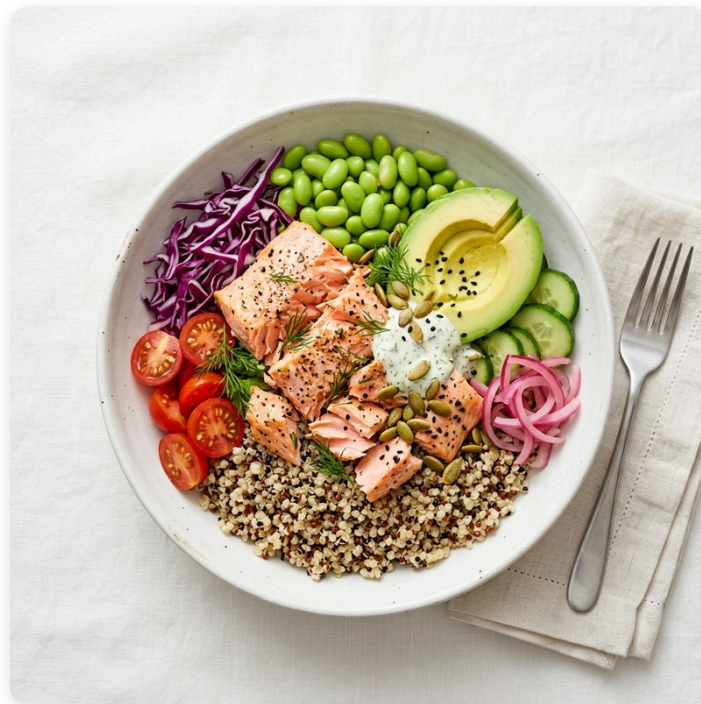


11. Ausgewogene Quinoa- & Lachs-Power-Bowl

Diese nährstoffreiche Quinoa- und Lachs-Power-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und fördert die Herzgesundheit für Frauen über 40. Mit einer reichen Quelle an Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und Kalzium ist dieses Gericht sowohl sättigend als auch gesund.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Wasser	372 ml
Lachs, gekocht und zerkleinert	175.2 g
Frischer Spinat	93 g
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft und abgespült	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere sie mit Wasser in einem mittelgroßen Topf. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, den zerkleinerten Lachs, frischen Spinat, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft und Chiasamen gut. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
3. Bewahre die Hälfte der Mischung in einer To-Go-Box für später auf und genieße die andere Hälfte sofort.

12. Gegrillter Lachs mit Quinoa und Spinatsalat

Diese proteinreiche Mahlzeit ist für Frauen über 40 konzipiert und konzentriert sich auf das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit. Vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Ballaststoffen aus Quinoa und Phytoöstrogenen aus Spinat unterstützt dieses Gericht die Knochengesundheit und den Stoffwechsel.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Quinoa (ungekocht)	148.5 g
frischer Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Cherrytomaten, halbiert	123.8 g
Feta, zerbröselt	66 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittelhohe Hitze vor.
2. Würze das Lachsfilet mit schwarzem Pfeffer und grille es etwa 6-7 Minuten pro Seite, bis es leicht mit einer Gabel zerfällt.
3. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser ab und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung (in der Regel etwa 15 Minuten).
4. Vermenge in einer großen Schüssel frischen Spinat, halbierte Cherrytomaten, zerbröselten Feta, Olivenöl und Zitronensaft. Vermenge sanft.
5. Lockere die gekochte Quinoa mit einer Gabel auf und füge sie zur Salatmischung hinzu. Serviere den gegrillten Lachs über den Salat.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Griechisches Joghurt-Parfait	448 kcal
MITTAGESSEN	Quinoa-Spinat-Power-Bowl mit Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Gegrillter Lachs-Salat mit Quinoa und Avocado	578 kcal

Protein: 121g Kohlenhydrate: 160g Fette: 52g

13. Griechisches Joghurt-Parfait

Dieses erfrischende griechische Joghurt-Parfait ist reich an Protein und wird mit frischen Beeren garniert. Es bietet einen nährstoffreichen Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	63g
Fette	10g



Zutaten

Griechisches Joghurt (natur)	336 g
Gemischte Beeren	105 g
Honig	7 g
Granola	42 g

Zubereitung

1. Schichte das griechische Joghurt in eine Schüssel oder ein Glas.
2. Füge die gemischten Beeren oben auf das Joghurt hinzu.
3. Träufle Honig über die Beeren und streue Granola darüber.

14. Quinoa-Spinat-Power-Bowl mit Lachs

Diese nahrhafte Quinoa- und Spinat-Power-Bowl ist reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, ideal für Frauen über 40, die auf Hormonbalance und Herzgesundheit achten. Die Kombination aus Blattgemüse und Lachs liefert essentielle Nährstoffe zur Unterstützung der Knochengesundheit und des Stoffwechsels.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	186 g
Frischer Spinat	93 g
Gekochter Lachs, zerkleinert	178.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Avocado, gewürfelt	77.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbrösel	43.4 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Quinoa, frischen Spinat und zerkleinerten Lachs.
2. Füge die halbierten Kirschtomaten, gewürfelte Avocado und zerbröselten Feta-Käse hinzu.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
4. Vermenge alles vorsichtig und serviere sofort.

15. Gegrillter Lachs-Salat mit Quinoa und Avocado

Dieser lebendige Salat kombiniert gegrillten Lachs, eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, mit Quinoa und frischem Gemüse zur Unterstützung des Hormongleichgewichts und der Herzgesundheit. Mit Avocado für gesunde Fette und Ballaststoffe belegt, ist es eine köstliche Möglichkeit, Ihren Körper zu nähren und gleichzeitig ein Restaurant-Qualitätsgericht zu Hause zu genießen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

Lachsfilet (gegrillt)	186.5 g
Quinoa (gekocht)	198 ml
Gemischte Blattsalate	792 ml
Kirschtomaten (halbiert)	123.8 g
Gurke (in Scheiben)	82.5 g
Avocado (in Scheiben)	82.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

- 1.** Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und grille es bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten pro Seite, bis es durchgegart ist.
- 2.** Vermenge in einer großen Schüssel die gemischten Blattsalate, die gekochte Quinoa, die Kirschtomaten und die Gurke.
- 3.** Sobald der Lachs gar ist, zerteile ihn in große Stücke und füge ihn zur Salatmischung hinzu.
- 4.** Schneide die Avocado in Scheiben und richte sie auf dem Salat an.
- 5.** Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge vorsichtig, bevor du servierst.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,569 Kalorien

FRÜHSTÜCK Griechisches Joghurt-Parfait mit Beeren **448 kcal**

MITTAGESSEN Herzhafte Omega-3-Quinoa-Bowl mit Spinat und Kichererbsen **543 kcal**

ABENDESSEN Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Lachs und Gemüse **578 kcal**

Protein: 128g Kohlenhydrate: 153g Fette: 47g

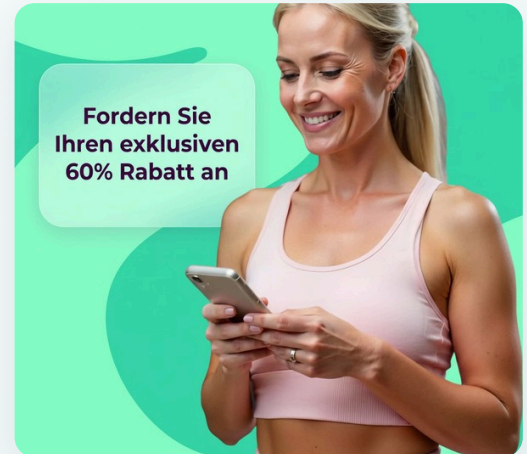
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Griechisches Joghurt-Parfait mit Beeren

Dieses erfrischende Parfait kombiniert griechischen Joghurt mit ballaststoffreichen Beeren für ein sättigendes Frühstück. Es ist proteinreich und ideal für eine schnelle Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	56g
Fette	8g



Zutaten

Magerer griechischer Joghurt	336 g
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren)	105 g
Chiasamen	21 g
Honig	7 ml
Granola (optional)	42 g

Zubereitung

1. Schichte griechischen Joghurt in ein Servierglas.
2. Füge eine Schicht gemischte Beeren hinzu und streue Chiasamen darüber.
3. Beträufle mit Honig und füge optional Granola hinzu.
4. Wiederhole die Schichten und serviere sofort.

17. Herzhafte Omega-3-Quinoa-Bowl mit Spinat und Kichererbsen

Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit und liefert eine gute Dosis Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogene. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten ist es eine schnelle und sättigende Mahlzeit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Wasser	372 ml
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft und gespült	186 g
Frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Gemahlene Leinsamen	10.9 g
Feta-Käse, zerbrösel	54.3 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe in einem mittelgroßen Topf das Wasser zum Kochen. Füge Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
2. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Spinat hinzu und koche ihn 2-3 Minuten, bis er verwelkt ist.
3. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, Kichererbsen, sautierten Spinat, gemahlene Leinsamen, zerbröselten Feta-Käse und Zitronensaft gut.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer. Serviere warm.

18. Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Lachs und Gemüse

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert omega-3-reichen Lachs mit ballaststoffreicher Quinoa und einer Vielzahl von Gemüse, was das hormonelle Gleichgewicht, die Herzgesundheit und die Knochengesundheit fördert. Ideal für Frauen über 40, liefert sie essentielle Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Phytoöstrogene zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	396 g
Gekochter Lachs, zerkleinert	186.5 g
Babyspinat	49.5 g
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g
Avocado, gewürfelt	165 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Sesamsamen	14.9 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa und den zerkleinerten Lachs.
2. Füge den Babyspinat, die Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer und träufle es über die Quinoa-Mischung.
4. Streue Sesamsamen darüber, vermenge alle Zutaten vorsichtig und serviere sofort.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK Quinoa-Beeren-Frühstücksschale **462 kcal**

MITTAGESSEN Bunter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs **543 kcal**

ABENDESSEN Kurkuma-Linsensuppe mit Grünkohl **396 kcal**

Protein: 90g Kohlenhydrate: 183g Fette: 42g

19. Quinoa-Beeren-Frühstücksschale

Diese nahrhafte Schale mit Quinoa, frischen Beeren und Nüssen bietet einen protein- und ballaststoffreichen Start in den Tag. Sie ist ideal für eine gesunde Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	462 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	70g
Fette	13g



Zutaten

Gekochte Quinoa	126 g
Gemischte Beeren	105 g
Mandeln	21 g
Honig	7 g
Zimt	2.8 g

Zubereitung

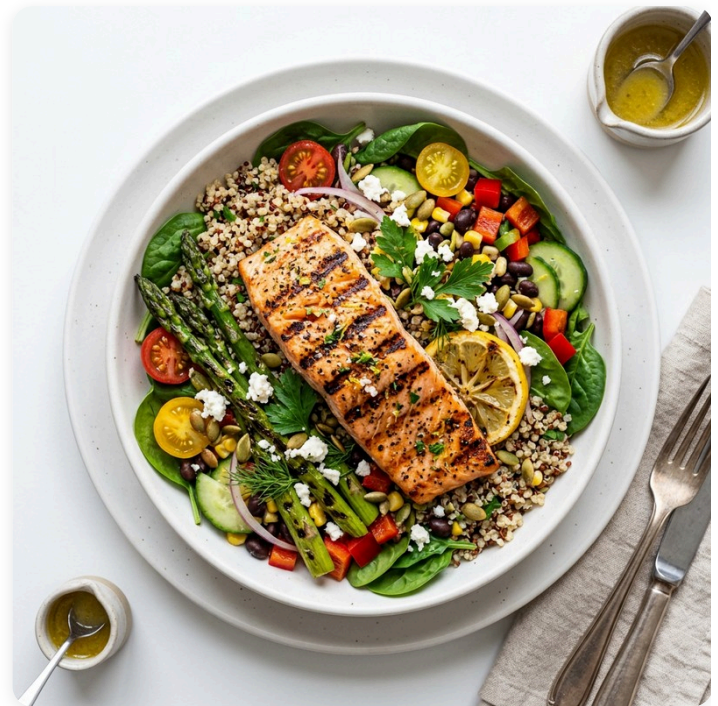
1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, Beeren und Mandeln.
2. Beträufle mit Honig und bestreue vor dem Servieren mit Zimt.

20. Bunter Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

Diese lebendige Quinoa-Salat-Schüssel ist vollgepackt mit nährstoffreichen Gemüse und einer Portion gegrilltem Lachs, was sie perfekt für Frauen über 40 macht. Reich an Ballaststoffen, Protein und gesunden Fetten unterstützt sie hormonelles Gleichgewicht, Knochengesundheit und Herzgesundheit und sorgt gleichzeitig für köstliche und sättigende Mahlzeiten.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (gekocht)	372 ml
gegrillter Lachs	175.2 g
Babyspinat	372 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
rote Paprika, gewürfelt	186 ml
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Kombiniere in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Babyspinat, Kirschtomaten, Gurke, rote Paprika und Avocado.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge alles vorsichtig.
4. Richte den Salat in einer Schüssel an und garniere ihn mit gegrilltem Lachs.

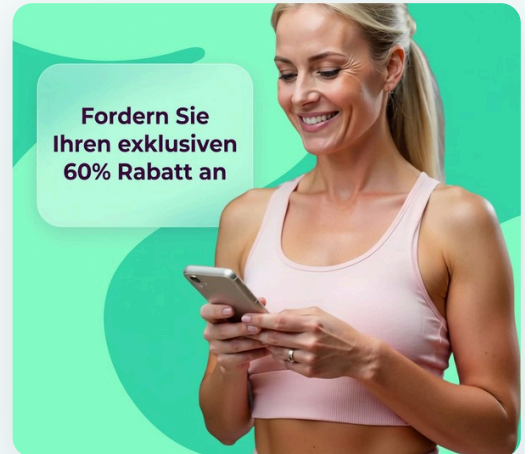
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kurkuma-Linsensuppe mit Grünkohl

Diese herzhafte Suppe ist reich an proteinreichen Linsen und nährstoffreichem Grünkohl, die beide wichtig für die Knochengesundheit sind. Kurkuma und schwarzer Pfeffer bieten entzündungshemmende Vorteile, die für Energie und Vitalität entscheidend sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	396 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	66g
Fette	10g



Zutaten

Rote Linsen, ab gespült	330 g
Grünkohl, gehackt	132 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Gemahlener Kurkuma	24.8 g
Gemahlener schwarzer Pfeffer	3.3 g
Zwiebel, gewürfelt	1.7 medium
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge 1 gewürfelte Zwiebel hinzu und brate etwa 5 Minuten an, bis sie glasig ist.
2. Füge 24.8 g gemahlene Kurkuma und 1/2 tsp gemahlene schwarze Pfeffer hinzu, rühre 1 Minute.
3. Füge 330 g rote Linsen und 1584 ml Gemüsebrühe hinzu, bringe zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln.
4. Rühre 132 g gehackten Grünkohl ein, koche weitere 5 Minuten und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



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.