

7-Tage pflanzenbasierter Diätplan PDF

Entdecken Sie die Kraft der pflanzenbasierten Ernährung mit diesem vielfältigen Mahlzeitenplan.

Der 7-Tage pflanzenbasierte Diätplan bietet 21 lebendige Rezepte, die die Vielseitigkeit der pflanzenbasierten Ernährung zeigen. Dieser Plan ist ideal für alle, die ihre Gesundheit verbessern und gleichzeitig eine Vielzahl köstlicher Mahlzeiten genießen möchten. Nutzen Sie die Vorteile von Vollwertkost und pflanzenbasierter Ernährung mit Leichtigkeit!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,400	99g	125g	59g
Tag 2	1,399	84g	168g	47g
Tag 3	1,399	78g	176g	48g
Tag 4	1,399	76g	171g	60g
Tag 5	1,399	76g	154g	57g
Tag 6	1,398	69g	218g	40g
Tag 7	1,398	91g	127g	70g
Ø	1,399	82g	163g	54g

KALORIENVERTEILUNG

Tag 1	1,400
Tag 2	1,399
Tag 3	1,399
Tag 4	1,399
Tag 5	1,399
Tag 6	1,398
Tag 7	1,398

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafte Tofu-Spinat-Rühreier

Miso-Tofu mit Gemüsepfanne

Würziger Kichererbsen- und Spinatsalat

Kichererbsen-Avocado-Toast

Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen

Kichererbsen-Spinat-Salat mit Zitrone

Würziger Schwarze-Bohnen-Quinoa-Salat

Proteinreicher Tofu-Rührei-Bowl

Herzhafte gefüllte Paprika mit Linsen und Quinoa

Linsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

Kichererbsen-Avocado-Toast mit Sesam

Kürbis- und schwarze Bohnensuppe

+ 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



1,399 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



82g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

163g K / 54g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Herzhafte Tofu-Spinat-Rühreier

2. Würziger Schwarze-Bohnen-Quinoa-Salat

3. Miso-Tofu mit Gemüsepfanne

02 Tag 2

4. Proteinreicher Tofu-Rührei-Bowl

5. Würziger Kichererbsen- und Spinatsalat

6. Herzhafte gefüllte Paprika mit Linsen und Quinoa

03 Tag 3

7. Kichererbsen-Avocado-Toast

8. Linsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

9. Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen

04 Tag 4

10. Kichererbsen-Avocado-Toast mit Sesam

11. Kichererbsen-Spinat-Salat mit Zitrone

12. Kürbis- und schwarze Bohnensuppe

05 Tag 5

13. Gurken-Hummus-Sandwich

14. Würziger Kichererbsen-Avocado-Wrap

15. Tempeh-Gemüse-Pfanne

06 Tag 6

16. Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Pfanne

17. Würziger Linsen-Quinoa-Salat

18. Gewürzte Linsen mit Tomate und Spinat

07 Tag 7

19. Herzhafter Tempeh-Avocado-Toast

20. Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Schüssel

21. Gebratene Blattgemüse und Tofu mit Ingwer

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,400 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Tofu-Spinat-Rühreier	392 kcal
MITTAGESSEN	Würziger Schwarze-Bohnen-Quinoa-Salat	496 kcal
ABENDESSEN	Miso-Tofu mit Gemüsepfanne	512 kcal

Protein: 99g Kohlenhydrate: 125g Fette: 59g

1. Herzhafte Tofu-Spinat-Rühreier

Dieses Tofu-Rührei ist reich an pflanzlichem Protein und Phytoöstrogenen, die die Hormonbalance während der Menopause unterstützen. Der Spinat liefert essentielle Vitamine und Mineralien für die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	14g
Fette	25g



Zutaten

Fester Tofu, zerbröseln	336 g
Frischer Spinat	42 g
Olivenöl	21 ml

Kurkuma-Pulver	1.4 g
Nährhefe	21 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den zerbröselten Tofu und Kurkuma hinzu und erhitze etwa 5 Minuten unter Rühren.
3. Rühre den Spinat ein und koche, bis er verwelkt ist, dann füge die Nährhefe hinzu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

2. Würziger Schwarze-Bohnen-Quinoa-Salat

Dieser lebhaftes Salat kombiniert ballaststoffreiche schwarze Bohnen und Quinoa, die voller Proteine und Nährstoffe sind, die die Immunität unterstützen. Eine großartige Wahl für Frauen über 40, um Energie und Vitalität zu erhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	78g
Fette	8g



Zutaten

Schwarze Bohnen aus der Dose	186 ml
Gekochte Quinoa	186 ml
Cherrytomaten	116.3 g
Frischer Koriander	12.4 g
Limettensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml abgewaschene schwarze Bohnen, 186 ml gekochte Quinoa und 116.3 g halbierte Cherrytomaten.
2. Füge 2.4 g gehackten Koriander und 23.3 ml Limettensaft hinzu und vermenge vorsichtig.

3. Miso-Tofu mit Gemüsepfanne

Dieses Tofu-Gericht ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein und Phytoöstrogene, die für hormonelles Gleichgewicht bei Frauen über 40 sorgen. Miso fördert zudem die Darmgesundheit, die in dieser Lebensphase entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	33g
Fette	26g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Gemischte Paprika, in Scheiben	396 ml
Miso-Paste	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 186.5 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn goldbraun, etwa 5 Minuten.
3. Gib 396 ml gemischte Paprika hinzu und brate sie weitere 3 Minuten.
4. Vermische 49.5 g Miso-Paste mit 24.8 ml Sojasauce und rühre die Mischung ein, koche 2 Minuten weiter.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Proteinreicher Tofu-Rührei-Bowl	406 kcal
MITTAGESSEN	Würziger Kichererbsen- und Spinatsalat	465 kcal
ABENDESSEN	Herzhafte gefüllte Paprika mit Linsen und Quinoa	528 kcal

Protein: 84g Kohlenhydrate: 168g Fette: 47g

4. Proteinreicher Tofu-Rührei-Bowl

Diese bunte Frühstücksschüssel ist reich an pflanzlichem Protein aus Tofu, das die Muskelpflege unterstützt, und vollgepackt mit Gemüse für essentielle Vitamine und Mineralien. Die Zugabe von Kurkuma fördert entzündungshemmende Vorteile und das hormonelle Gleichgewicht für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	14g
Fette	25g



Zutaten

Fester Tofu	280 g
Spinat	336 ml
Paprika	0.7g
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne.
2. Füge den zerbröckelten Tofu, die Paprika und das Kurkuma-Pulver hinzu und brate alles 5 Minuten lang an.
3. Füge den Spinat hinzu und koche, bis er verwelkt ist, etwa 2 Minuten. Würze mit Salz und Pfeffer.

5. Würziger Kichererbsen- und Spinatsalat

Dieser Salat liefert einen hohen Eiweißgehalt mit Kichererbsen und Spinat, was ihn zu einer hervorragenden Wahl für Frauen über 40 macht, die ihre Muskelgesundheit unterstützen und ihre Energie aufrechterhalten möchten. Das würzige Dressing verleiht Geschmack und hilft, Entzündungen während der Menopause zu verhindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Eingemachte Kichererbsen, ab gespült	372 g
Frischer Spinat, gehackt	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chilipulver	3.1 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Kichererbsen, gehackten Spinat, Olivenöl, Zitronensaft und Chilipulver.
2. Vermische und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Serviere sofort oder kühle 15 Minuten, damit sich die Aromen entfalten.

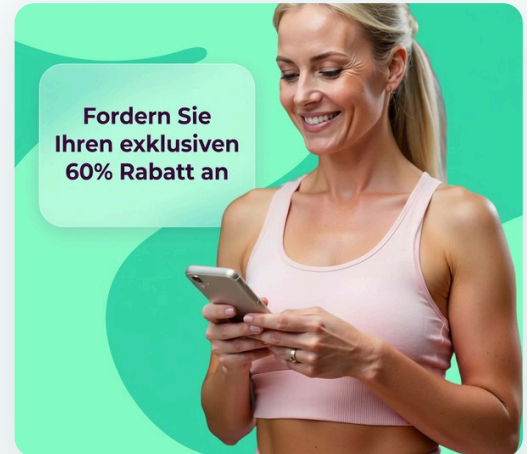
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafte gefüllte Paprika mit Linsen und Quinoa

Dieses Gericht ist reich an Linsen und Quinoa und bietet eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe zur Unterstützung der Verdauungsgesundheit. Die Zugabe von Paprika liefert Antioxidantien und Vitamin C, die für Frauen über 40 von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	26g
Kohlenhydrate	107g
Fette	3g



Zutaten

Paprika, halbiert und entkernt	3.3 große
gekochte Quinoa	396 ml
gekochte grüne Linsen	396 ml
gehackte Tomaten (aus der Dose)	396 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
gehackte Petersilie	24.8 g
Salz	2.5 g
schwarzer Pfeffer	2.5 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermische in einer Schüssel die gekochte Quinoa, Linsen, gehackte Tomaten, Kreuzkümmel, Petersilie, Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Paprikahälften mit der Mischung und lege sie in eine Auflaufform.
4. Decke sie mit Folie ab und backe sie 25 Minuten, bis die Paprika zart sind.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kichererbsen-Avocado-Toast	406 kcal
MITTAGESSEN	Linsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer	465 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen	528 kcal

Protein: 78g Kohlenhydrate: 176g Fette: 48g

7. Kichererbsen-Avocado-Toast

Dieser köstliche Toast vereint proteinreiche Kichererbsen und herzgesunde Avocados, was ihn zur perfekten Wahl zur Senkung des Cholesterinspiegels macht. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und das Gewichtsmanagement, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	48g
Fette	17g



Zutaten

Vollkornbrot	56 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	168 g
Avocado	98 g
Zitronensaft	7 ml
Chiliflocken	nach Geschmack
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toaste 1.4 Scheiben Vollkornbrot, bis sie goldbraun sind.
2. Zerdrücke 49 g Avocado mit 168 g Kichererbsen in einer Schüssel und rühre 7 ml Zitronensaft unter.
3. Streiche die Mischung auf das geröstete Brot, würze nach Geschmack mit Salz und Chiliflocken und genieße.

8. Linsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

Dieser herzhafte Eintopf kombiniert Linsen, Spinat und Ingwer und liefert pflanzliches Protein sowie Eisen, das für Frauen über 40 wichtig ist. Der Ingwer hat antibakterielle Eigenschaften und unterstützt die Verdauungsgesundheit, während Spinat reich an Vitaminen ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	54g
Fette	16g



Zutaten

gekochte Linsen	372 ml
frischer Spinat	372 ml
Ingwer, gerieben	7.8 g
Gemüsebrühe	744 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf und füge den geriebenen Ingwer hinzu, koche 1 Minute.
2. Füge die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe hinzu und lasse 15 Minuten köcheln.
3. Rühre den Spinat ein und koche weitere 5 Minuten, bevor du servierst.

9. Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen

Diese bunten gefüllten Paprika sind reich an Proteinen und Ballaststoffen, ideal zur Kontrolle des Blutzuckers. Die Kombination aus Quinoa und schwarzen Bohnen sorgt für anhaltende Energie, ohne den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	74g
Fette	15g



Zutaten

Paprika	1.7 large
Gekochte Quinoa	198 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose	198 ml
Mais	99 ml
Kreuzkümmel	8.3 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 198 ml gekochte Quinoa, 198 ml schwarze Bohnen, 99 ml Mais und 5 ml Kreuzkümmel. Mische gut und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Mischung in die halbierte Paprika. Lege sie in eine Auflaufform und beträufle sie mit 24.8 ml Olivenöl.
4. Backe 25-30 Minuten, bis die Paprika zart ist.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kichererbsen-Avocado-Toast mit Sesam	406 kcal
MITTAGESSEN	Kichererbsen-Spinat-Salat mit Zitrone	465 kcal
ABENDESSEN	Kürbis- und schwarze Bohnensuppe	528 kcal

Protein: 76g Kohlenhydrate: 171g Fette: 60g

10. Kichererbsen-Avocado-Toast mit Sesam

Dieser köstliche Toast ist reich an Proteinen aus Kichererbsen und gesunden Fetten aus Avocado, was ihn perfekt macht, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren und langanhaltende Energie zu liefern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Kichererbsen aus der Dose	168 ml
Reife Avocado	0.7g
Sesam	21 g
Zitronensaft	7 ml

Zubereitung

1. Toaste 1.4 Scheiben Vollkornbrot bis sie goldbraun sind.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 0.7 reife Avocado mit 7 ml Zitronensaft und mische 168 ml abgetropfte Kichererbsen unter.
3. Verteile die Kichererbsen-Avocado-Mischung auf dem Toast und bestreue ihn vor dem Servieren mit 21 g geröstetem Sesam.

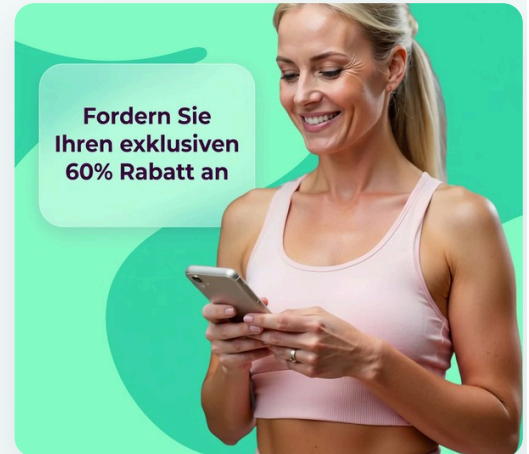
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kichererbsen-Spinat-Salat mit Zitrone

Dieser proteinreiche Salat kombiniert Kichererbsen und Spinat, die beide hervorragend für die Herzgesundheit und die Aufrechterhaltung des Blutdrucks sind. Das Zitronendressing fügt Vitamin C hinzu, das das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose (abgetropft und gespült)	116.3 g
Frische Spinatblätter	93 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Gurke (gewürfelt)	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge 116.3 g abgetropfte Kichererbsen, 93 g frische Spinatblätter, 116.3 g halbierte Kirschtomaten und 116.3 g gewürfelte Gurke in einer großen Schüssel.
2. Verquirle 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft in einer kleinen Schüssel.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

12. Kürbis- und schwarze Bohnensuppe

Diese cremige, wohltuende Suppe ist reich an Protein aus schwarzen Bohnen und Ballaststoffen, die die Verdauungsgesundheit unterstützen und beim Gewichtsmanagement helfen. Kürbis bietet eine Fülle von Antioxidantien und ist eine großartige Quelle für Vitamin A, das die Hautgesundheit fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	74g
Fette	17g



Zutaten

Kürbispüree aus der Dose	396 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgespült	148.5 g
Gemüsebrühe	396 ml
Zwiebel, gewürfelt	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel, gemahlen	3.3 g
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	1.7 g

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate die gewürfelte Zwiebel an, bis sie glasig ist.
2. Füge Kürbispüree, schwarze Bohnen, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre um, um alles zu vermengen.
3. Bringe zum Köcheln und koche 15 Minuten. Püriere bei Bedarf, um eine glattere Konsistenz zu erreichen.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Gurken-Hummus-Sandwich	406 kcal
MITTAGESSEN	Würziger Kichererbsen-Avocado-Wrap	465 kcal
ABENDESSEN	Tempeh-Gemüse-Pfanne	528 kcal

Protein: 76g Kohlenhydrate: 154g Fette: 57g

13. Gurken-Hummus-Sandwich

Dieses leichte Sandwich enthält Gurken und Kichererbsen-Hummus, die beide hervorragend zur Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels und zur Hydratation geeignet sind. Die Ballaststoffe aus Kichererbsen fördern die Verdauungsgesundheit, was für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	48g
Fette	15g



Zutaten

Vollkornbrot	112 g
Hummus	84 g
Gurke, dünn geschnitten	105 g
Frischer Dill, gehackt	7 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Streiche 84 g Hummus auf 2 Scheiben (80g) Vollkornbrot.
2. Belege mit 105 g dünn geschnittener Gurke und 7 g gehacktem frischem Dill.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, schließe das Sandwich und genieße.

14. Würziger Kichererbsen-Avocado-Wrap

Dieser ballaststoffreiche Wrap kombiniert das Protein der Kichererbsen mit gesunden Fetten aus der Avocado, was die Herzgesundheit und stabile Energielevels unterstützt. Die Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften und sind perfekt für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	56g
Fette	19g



Zutaten

Vollkorn-Wrap	1.6 large
Kichererbsen aus der Dose	186 ml
Avocado	0.8 medium
Sriracha-Sauce	7.8 ml
Salat	372 ml

Zubereitung

1. Zerdrücke 0.8 Avocado in einer Schüssel und vermische sie mit 186 ml abgetropften Kichererbsen und 7.8 ml Sriracha-Sauce.
2. Streiche die Mischung auf 1.6 großen Vollkorn-Wrap.
3. Belege mit 372 ml zerkleinertem Salat, rolle auf und schneide in der Mitte durch.

15. Tempeh-Gemüse-Pfanne

Diese lebendige Pfanne enthält Tempeh und eine Vielzahl von Gemüse und bietet eine reiche Proteinquelle sowie essentielle Nährstoffe, während sie kalorienarm bleibt. Die Kombination aus Sojaprodukten und Gemüse unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und ist eine großartige Abendessenoption für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	50g
Fette	23g



Zutaten

Tempeh	198 ml
Brokkoli	396 ml
Karotte	1.7 medium
Paprika	0.8g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze; füge gewürfelten Tempeh hinzu und brate ihn 5 Minuten, bis er braun ist.
2. Füge Brokkoli, Karotte und Paprika hinzu; brate weitere 5 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse zart ist.
3. Beträufle vor dem Servieren mit 24.8 ml Sojasauce.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Pfanne **420 kcal**

MITTAGESSEN Würziger Linsen-Quinoa-Salat **450 kcal**

ABENDESSEN Gewürzte Linsen mit Tomate und Spinat **528 kcal**

Protein: 69g Kohlenhydrate: 218g Fette: 40g

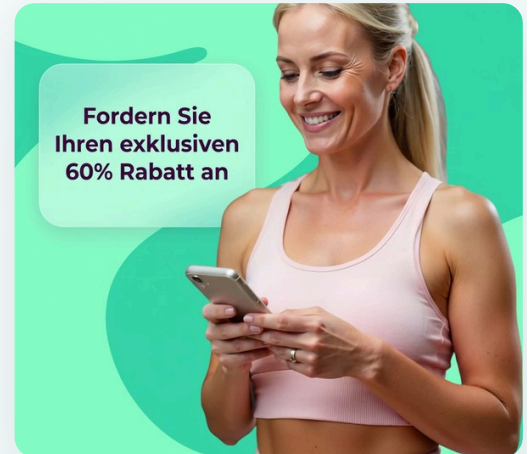
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Süßkartoffel- und schwarze Bohnen-Pfanne

Diese herzhafteste Pfanne aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen ist reich an Ballaststoffen und Nährstoffen. Sie ist eine köstliche und sättigende Frühstücksoption, die den Natriumgehalt niedrig hält.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	70g
Fette	11g



Zutaten

Süßkartoffel	210 g
schwarze Bohnen aus der Dose	168 g
Olivenöl	7 ml
frischer Koriander	42 g
Knoblauch	1.4 clove
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Schäle und würfle die Süßkartoffel in kleine Stücke.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die Süßkartoffel hinzu.
3. Koche sie, bis sie zart ist, etwa 10 Minuten, und füge den gehackten Knoblauch für zusätzlichen Geschmack hinzu.
4. Rühre die schwarzen Bohnen ein und koche weitere 5 Minuten.
5. Garnier mit gehacktem Koriander und serviere warm.

17. Würziger Linsen-Quinoa-Salat

Dieser erfrischende Salat kombiniert Linsen und Quinoa und bietet eine vollständige Proteinquelle, die hilft, die Muskelmasse zu erhalten und die Energielevels zu unterstützen. Mit Kreuzkümmel und Koriander gewürzt, bietet er zudem entzündungshemmende Vorteile und unterstützt die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	65g
Fette	12g



Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Gekochte Quinoa	186 ml
Gurke	0.8g
Kirschtomaten	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmelpulver	3.1 g
Korianderpulver	3.1 g
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 186 ml gekochte Linsen und 186 ml gekochte Quinoa.
2. Rühre gehackte Gurke und halbierte Kirschtomaten unter.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl, füge Kreuzkümmel und Koriander hinzu und würze mit Salz und Pfeffer. Gut vermischen und servieren.

18. Gewürzte Linsen mit Tomate und Spinat

Dieses herzhaftes Linsengericht ist voller Protein, Ballaststoffe und Eisen, was das Sättigungsgefühl und das hormonelle Gleichgewicht fördert. Spinat liefert essentielle Vitamine, die die allgemeine Gesundheit unterstützen und es zu einem perfekten Abendessen für Frauen über 40 machen.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	83g
Fette	17g

Zutaten

Grüne oder braune Linsen	198 ml
Tomaten aus der Dose, gewürfelt	198 ml
Frischer Spinat	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	3.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze; füge die Linsen und die gewürfelten Tomaten hinzu.
2. Bringe die Mischung zum Köcheln und koche sie 15-20 Minuten lang, bis die Linsen zart sind.
3. Rühre den Spinat ein, bis er verwelkt ist; würze mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK Herzhafter Tempeh-Avocado-Toast **420 kcal**

MITTAGESSEN Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Schüssel **450 kcal**

ABENDESSEN Gebratene Blattgemüse und Tofu mit Ingwer **528 kcal**

Protein: 91g Kohlenhydrate: 127g Fette: 70g

19. Herzhafter Tempeh-Avocado-Toast

Dieser trendige Avocado-Toast, belegt mit proteinreichem Tempeh, ist eine sättigende und nahrhafte Möglichkeit, den Tag zu beginnen, und fördert anhaltende Energie und Sättigung. Die gesunden Fette aus der Avocado und das Protein aus dem Tempeh tragen dazu bei, das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit zu unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	38g
Fette	24g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Tempeh	84 g
Avocado	0.7g
Zitronensaft	7 ml
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Erhitze die Tempeh-Scheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 0.5 Avocado und mische 7 ml Zitronensaft ein.
3. Verteile die zerdrückte Avocado auf dem gerösteten Brot und belege es mit den Tempeh-Scheiben. Träufle bei Bedarf etwas Olivenöl darüber.

20. Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Schüssel

Diese lebendige Schüssel ist voll von ballaststoffreichen Kichererbsen und buntem Gemüse, das die Verdauungsgesundheit fördert und essentielle Vitamine liefert. Die Kombination der Aromen unterstützt die Herzgesundheit und hält dich satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	56g
Fette	16g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült	372 ml
Paprika, gewürfelt	0.8g
Gurke, gewürfelt	0.8g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Kichererbsen, gewürfelte Paprika und Gurke.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und hebe die gehackte Petersilie unter.
3. Serviere sofort oder lasse im Kühlschrank ziehen, damit sich die Aromen entfalten.

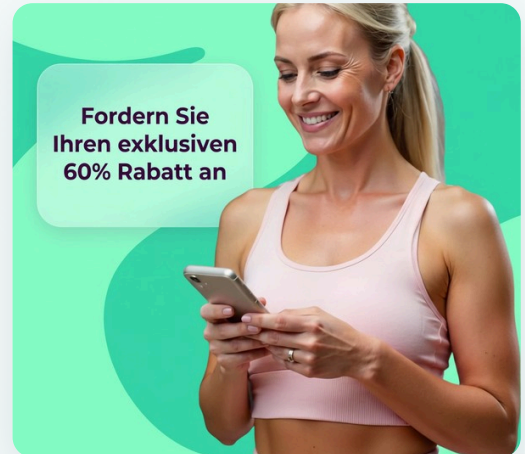
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gebratene Blattgemüse und Tofu mit Ingwer

Dieses lebendige Pfannengericht kombiniert Blattgemüse und Tofu und bietet eine proteinreiche Mahlzeit, die die Herzgesundheit unterstützt und hilft, den Blutdruck zu regulieren. Frischer Ingwer hat entzündungshemmende Eigenschaften, die für das allgemeine Wohlbefinden von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	33g
Fette	30g



Zutaten

Fester Tofu (gewürfelt)	186.5 g
Gemischtes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl)	99 g
Frischer Ingwer (gerieben)	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	24.8 ml
Knoblauch (gehackt)	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 1.7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge 186.5 g gewürfelten Tofu hinzu, bis er goldbraun ist (ca. 5 Minuten).
2. Füge 99 g gemischtes Blattgemüse, 8.3 g geriebenen Ingwer und 1.7 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate es 5 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse zusammengefallen ist.
3. Beträufle vor dem Servieren mit 24.8 ml Sojasauce.

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.