

7-Tage Protein-Diätplan für Gewichtsverlust PDF

Maximieren Sie Ihren Gewichtsverlust mit diesem proteinreichen Mahlzeitenplan.

Unser 7-Tage Protein-Diätplan umfasst 21 sättigende Rezepte, die sich auf eine hohe Proteinzufuhr konzentrieren, um die Gewichtsverlustbemühungen zu unterstützen. Dieser Plan ist perfekt für alle, die Muskeln aufbauen und gleichzeitig Pfunde verlieren möchten, während sie köstliche Mahlzeiten genießen. Versorgen Sie Ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,854	143g	142g	81g
Tag 2	1,868	108g	179g	86g
Tag 3	1,868	112g	206g	68g
Tag 4	1,868	108g	177g	88g
Tag 5	1,882	117g	161g	90g
Tag 6	1,910	110g	168g	88g
Tag 7	1,600	127g	101g	87g
Ø	1,836	118g	162g	84g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Pfirsich-Vanille Protein Smoothie Bowl

Kräuter-Hühnchen und Quinoa-Bowl

Thailändische Gemüse-Tofu-Suppe

Tropische Protein-Paradies-Bowl

Kräuter-Hühnchen-Gemüse-Suppe

Lachs-Salat mit Avocado-Dressing

Apfel-Walnuss-Hähnchensalat

Grüne Protein Power Bowl

Gewürzter Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf

Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado

Tropische Mango-Chia Smoothie Bowl

Geröstete Gemüse-Quinoa-Bowl mit Zitronendressing

+ 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



1,836 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



118g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

162g K / 84g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Pfirsich-Vanille Protein Smoothie Bowl

2. Apfel-Walnuss-Hähnchensalat

3. Kräuter-Hähnchen und Quinoa-Bowl

02 Tag 2

4. Grüne Protein Power Bowl

5. Thailändische Gemüse-Tofu-Suppe

6. Gewürzter Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf

03 Tag 3

7. Tropische Protein-Paradies-Bowl

8. Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado

9. Kräuter-Hähnchen-Gemüse-Suppe

04 Tag 4

10. Tropische Mango-Chia Smoothie Bowl

11. Lachs-Salat mit Avocado-Dressing

12. Geröstete Gemüse-Quinoa-Bowl mit Zitronendressing

05 Tag 5

13. Kokos-Matcha Energie Bowl

14. Würzige Kichererbsen-Quinoa-Schüssel

15. Würziger gegrillter Lachs mit Zitrone und Kräutern

06 Tag 6

16. Kokos-Quinoa Frühstücks-Bowl

17. Eier-Wrap mit geröstetem Gemüse

18. Herzhafter Frühstücks-Hack mit Pute und Eiern

07 Tag 7

19. Erdnussbutter-Bananen Power Bowl

20. Zinkreiche Austern- und Zitrusalat

21. Gefüllte Paprika mit Blumenkohlreis und Fleisch

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,854 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Pfirsich-Vanille Protein Smoothie Bowl	574 kcal
MITTAGESSEN	Apfel-Walnuss-Hähnchensalat	620 kcal
ABENDESSEN	Kräuter-Hähnchen und Quinoa-Bowl	660 kcal

Protein: 143g Kohlenhydrate: 142g Fette: 81g

1. Pfirsich-Vanille Protein Smoothie Bowl

Diese erfrischende Schüssel vereint saftige Pfirsiche und Vanille für eine süße und dennoch gesunde Frühstücksoption. Das Protein aus griechischem Joghurt und Hanfsamen sorgt dafür, dass die Energielevel den ganzen Tag stabil bleiben.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	574 kcal
Protein	38g
Kohlenhydrate	53g
Fette	25g



Zutaten

Gefrorene Pfirsiche	336 ml
Griechischer Joghurt (natur)	336 ml
Vanille-Protein-Pulver	42 g

Hanfsamen	42 g
In Scheiben geschnittene Mandeln	42 g
Frische Pfirsichscheiben	84 g
Zimt	1.4 g

Zubereitung

1. Püriere 336 ml gefrorene Pfirsiche, 336 ml griechischen Joghurt, 42 g Vanille-Protein-Pulver und 42 g Hanfsamen in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel, garniere mit 42 g geschnittenen Mandeln, 84 g frischem Pfirsich und nach Belieben mit einer Prise Zimt.
3. Serviere sofort für optimalen Geschmack und Nährstoffe.

2. Apfel-Walnuss-Hähnchensalat

Dieser herzhafte Salat kombiniert mageres Hähnchen mit knusprigen Walnüssen und knackigen Äpfeln, was eine Protein- und gesunde Fettquelle bietet, die die Herzgesundheit unterstützt. Die Ballaststoffe aus Äpfeln und Blattsalaten fördern die Verdauung und halten Sie länger satt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	39g
Fette	31g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust (gewürfelt)	175.2 g
Gemischte Blätter	744 ml
Apfel (gewürfelt)	0.8g
Walnüsse (gehackt)	46.5 g
Balsamico-Dressing	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 175.2 g gewürfeltes gegrilltes Hähnchen mit 744 ml gemischten Blättern, 0.8 gewürfeltem Apfel und 46.5 g gehackten Walnüssen.
2. Beträufle mit 46.5 ml Balsamico-Dressing und vermenge.
3. Serviere sofort.

3. Kräuter-Hähnchen und Quinoa-Bowl

Diese proteinreiche Hähnchen- und Quinoa-Bowl ist hervorragend für den Erhalt der Muskulatur und die Herzgesundheit. Die Kombination aus Kräutern und Gewürzen verleiht Geschmack ohne zusätzliches Natrium und ist ideal für Frauen über 40, die ihre Cholesterinwerte im Blick behalten möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust, gewürfelt	186.5 g
Gekochte Quinoa	148.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Gemischte Kräuter (Thymian, Oregano)	8.3 g
Traubentomaten, halbiert	123.8 g
Spinat, gehackt	49.5 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann 186.5 g gewürfelte Hähnchenbrust hinzu.
2. Brate sie 7-10 Minuten lang an, bis sie braun ist, und füge dann 148.5 g gekochte Quinoa, 123.8 g halbierte Traubentomaten und 8.3 g gemischte Kräuter hinzu.
3. Rühre 49.5 g gehackten Spinat ein und koche, bis er zusammengefallen ist, etwa 2-3 Minuten.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,868 Kalorien

FRÜHSTÜCK Grüne Protein Power Bowl **588 kcal**

MITTAGESSEN Thailändische Gemüse-Tofu-Suppe **620 kcal**

ABENDESSEN Gewürzter Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf **660 kcal**

Protein: 108g Kohlenhydrate: 179g Fette: 86g

4. Grüne Protein Power Bowl

Diese lebendige grüne Smoothie-Schüssel enthält Spinat und Avocado für ein nährstoffreiches Frühstück, das voller Protein steckt. Die Zugabe von Kürbiskernen liefert gesunde Fette und Magnesium, das für die Knochengesundheit wichtig ist, und macht sie ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	588 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	53g
Fette	25g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
frischer Spinat	42 g
reife Avocado	105 g
Kürbiskerne	42 g
Mandelmilch	168 ml
geschnittene Kiwi	1.4g
geschnittene Erdbeeren	84 ml
Kokosflocken	14 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 42 g frischen Spinat, 105 g reife Avocado, 42 g Kürbiskerne und 168 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 1 geschnittenen Kiwi, 84 ml geschnittenen Erdbeeren und 10 g Kokosflocken.
3. Serviere sofort und genieße!

5. Thailändische Gemüse-Tofu-Suppe

Diese aromatische Suppe ist vollgepackt mit Gemüse und Tofu und reich an Proteinen sowie Phytoöstrogenen, die helfen, Hormone bei Frauen über 40 ins Gleichgewicht zu bringen. Die Gewürze fördern zudem die Verdauung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die bei Menopause-Beschwerden hilfreich sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	47g
Fette	31g



Zutaten

fester Tofu, gewürfelt

372 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 15 ml Kokosöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelten Tofu hinzu und brate 5 Minuten lang an, bis er goldbraun ist.
3. Rühre 2 Tassen gemischtes Gemüse (Brokkoli, Paprika, Karotten), 4 Tassen Gemüsebrühe und 15 ml thailändische rote Currypaste ein. Lasse 10 Minuten köcheln.

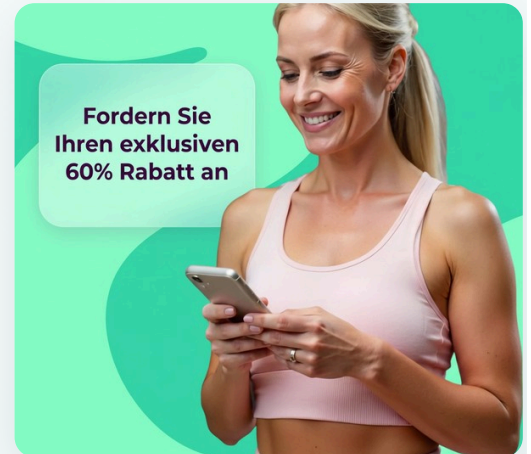
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gewürzter Kichererbsen- und Blumenkohl-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß, was für Frauen über 40 wichtig ist, um die Muskelgesundheit aufrechtzuerhalten und die Verdauung zu unterstützen. Die verwendeten Gewürze verleihen nicht nur Geschmack, sondern helfen auch, Entzündungen während der Menopause zu bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	79g
Fette	30g



Zutaten

Eingemachte Kichererbsen, ab gespült	396 g
Blumenkohlröschen	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Currypulver	24.8 g
Kokosmilch	198 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Blumenkohlröschen hinzu und koche 5 Minuten, bevor du die Kichererbsen und das Currypulver hinzufügst.
3. Gieße die Kokosmilch hinein, bringe sie zum Simmern und koche 20-25 Minuten, bis der Blumenkohl zart ist, und würze mit Salz und Pfeffer.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,868 Kalorien

FRÜHSTÜCK Tropische Protein-Paradies-Bowl **588 kcal**

MITTAGESSEN Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado **620 kcal**

ABENDESSEN Kräuter-Hühnchen-Gemüse-Suppe **660 kcal**

Protein: 112g Kohlenhydrate: 206g Fette: 68g

7. Tropische Protein-Paradies-Bowl

Diese lebendige Smoothie-Bowl kombiniert tropische Aromen mit Protein aus griechischem Joghurt und Hanfsamen, was anhaltende Energie und Unterstützung für die Muskulatur bietet. Die Zugabe von Kokosflocken verbessert den Geschmack und bietet gesunde Fette, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	588 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	63g
Fette	20g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
gefrorene Mango	168 ml
Banane	140 g
Hanfsamen	42 g
Kokosmilch	168 ml
ungesüßte Kokosflocken	21 g
Kiwi, in Scheiben	1.4g
gehobelte Erdbeeren	84 ml

Zubereitung

1. Vermische in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 168 ml gefrorene Mango, 1 Banane, 42 g Hanfsamen und 168 ml Kokosmilch. Mixe bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 21 g ungesüßten Kokosflocken, 1 geschnittenen Kiwi und 84 ml gehobelten Erdbeeren.
3. Serviere sofort und genieße!

8. Gebackene Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen und Avocado

Dieses herzhaftes Gericht ist reich an Ballaststoffen aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen, die eine gesunde Verdauung und Gewichtsmanagement fördern. Avocado fügt gesunde Fette hinzu, die die Hormonproduktion und die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	93g
Fette	23g



Zutaten

Süßkartoffel, mittelgroß	1.6g
Schwarze Bohnen, aus der Dose, abgespült	186 ml
Avocado, gewürfelt	0.8g
Koriander, gehackt	23.3 g
Limettensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Steche die Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe 30-35 Minuten, bis sie zart ist.
2. Halbiere die Süßkartoffel und garniere mit schwarzen Bohnen, gewürfelter Avocado, Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer, bevor du sie servierst.

9. Kräuter-Hähnchen-Gemüse-Suppe

Diese herzhafte Hühnersuppe ist reich an Gemüse und Kräutern und bietet hochwertiges Protein, das für den Muskelerhalt und das Hormongleichgewicht bei Frauen über 40 wichtig ist. Die Vielfalt an Gemüse sorgt zudem für ein breites Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen für die allgemeine Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	50g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut, gewürfelt

396 ml

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, 1 Tasse gewürfelte Karotten und 1 Tasse gewürfelten Sellerie hinzu. Brate sie 5 Minuten an.
3. Rühre 1 Tasse gewürfelte Hähnchenbrust, 4 Tassen Hühnerbrühe und Kräuter (Thymian, Petersilie) ein. Lass es 25 Minuten köcheln.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,868 Kalorien

FRÜHSTÜCK Tropische Mango-Chia Smoothie Bowl **588 kcal**

MITTAGESSEN Lachs-Salat mit Avocado-Dressing **620 kcal**

ABENDESSEN Geröstete Gemüse-Quinoa-Bowl mit Zitronendressing **660 kcal**

Protein: 108g Kohlenhydrate: 177g Fette: 88g

10. Tropische Mango-Chia Smoothie Bowl

Diese Schüssel ist voller tropischer Aromen und kombiniert Mango und Kokosnuss für einen erfrischenden Geschmack, während sie reich an Protein und Ballaststoffen ist. Die Chiasamen liefern Omega-3-Fettsäuren, die die Herz- und hormonelle Gesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	588 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	59g
Fette	25g



Zutaten

Gefrorene Mangostücke	336 ml
Griechischer Joghurt	336 ml
Kokosmilch (aus der Dose)	84 ml
Chiasamen	42 g
Ungesüßte Kokosraspeln	42 g
Kürbiskerne	42 g
Frische Mango	42 g

Zubereitung

1. Püriere 336 ml gefrorene Mango, 336 ml griechischen Joghurt, 84 ml Kokosmilch und 42 g Chiasamen in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g Kokosraspeln, 42 g Kürbiskernen und 42 g frischer Mango.
3. Serviere sofort für den besten Geschmack.

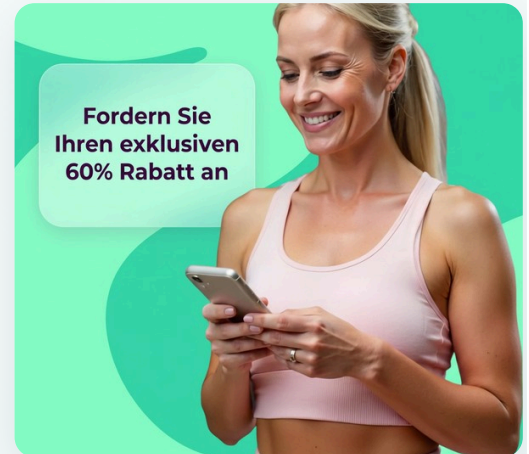
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Lachs-Salat mit Avocado-Dressing

Dieser nahrhafte Salat enthält Lachs, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist und die Herzgesundheit unterstützt. Das cremige Avocado-Dressing ist reich an einfach ungesättigten Fetten und ideal für Frauen über 40, die ihren Blutdruck und Cholesterinspiegel im Blick behalten möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	19g
Fette	43g



Zutaten

Dosenlachs (abgetropft)	175.2 g
Gemischte Blattsalate (Spinat, Rucola)	93 g
Avocado (für das Dressing)	116.3 g
Zitronensaft (für das Dressing)	23.3 ml
Knoblauch (gehackt)	1.6 clove
Olivenöl (für das Dressing)	23.3 ml

Zubereitung

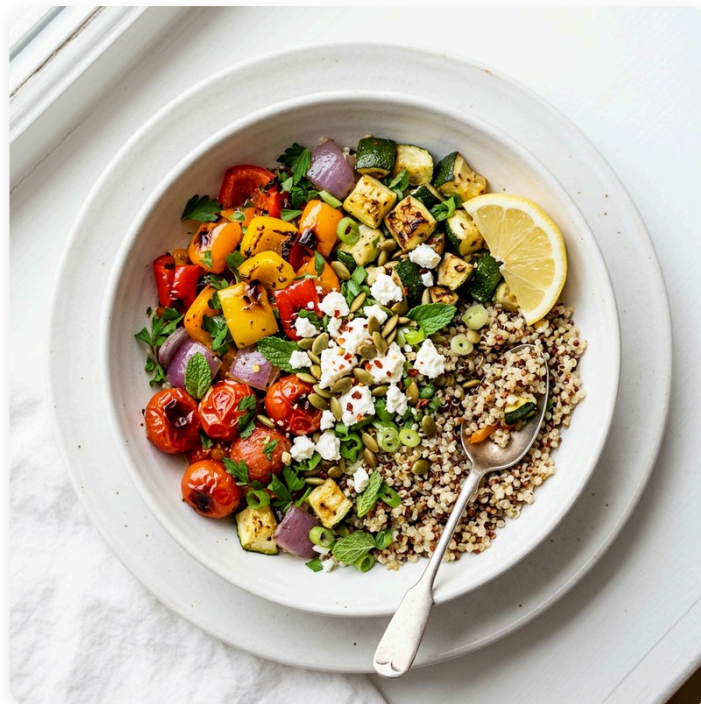
1. Vermenge 175.2 g abgetropften Dosenlachs mit 93 g gemischten Blattsalaten in einer Schüssel.
2. Püriere 116.3 g Avocado, 23.3 ml Zitronensaft, 1.6 gehackte Knoblauchzehen und 23.3 ml Olivenöl in einem Mixer, bis die Mischung glatt ist.
3. Träufle das Avocado-Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

12. Geröstete Gemüse-Quinoa-Bowl mit Zitronendressing

Diese herzhafte Bowl bietet eine ausgewogene Mahlzeit mit Protein, Ballaststoffen und essentiellen Vitaminen aus einer Vielzahl von geröstetem Gemüse. Quinoa ist ein vollständiges Protein, das den Muskelerhalt unterstützt und Energie liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	20g



Zutaten

Quinoa, gespült	198 ml
Paprika, gewürfelt	132 g
Zucchini, gewürfelt	132 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge die gewürfelte Paprika und Zucchini in Olivenöl, Salz und Pfeffer; verteile auf einem Backblech und röste 25 Minuten.
3. Koche in der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanweisung.
4. Vermenge, sobald das Gemüse und die Quinoa fertig sind, in einer Schüssel und beträufle vor dem Servieren mit Zitronensaft.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,882 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kokos-Matcha Energie Bowl	602 kcal
MITTAGESSEN	Würzige Kichererbsen-Quinoa-Schüssel	620 kcal
ABENDESSEN	Würziger gegrillter Lachs mit Zitrone und Kräutern	660 kcal

Protein: 117g Kohlenhydrate: 161g Fette: 90g

13. Kokos-Matcha Energie Bowl

Diese lebendige Smoothie-Schüssel vereint Kokos und Matcha für einen einzigartigen Geschmack, während griechischer Joghurt viel Protein liefert. Matcha ist reich an Antioxidantien, während Kokos gesunde Fette für die Hormonunterstützung beiträgt, was es ideal für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	602 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	59g
Fette	25g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
Kokoswasser	168 ml
Matcha-Pulver	7 g
gefrorene Banane	70 g
Kokosflocken	21 g
geschnittene Kiwi	1.4g
gehackte Macadamianüsse	21 g
geschnittene Erdbeeren	84 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 168 ml Kokoswasser, 7 g Matcha-Pulver und 35 g gefrorene Banane. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 21 g Kokosflocken, 1 geschnittenen Kiwi, 21 g gehackten Macadamianüssen und 84 ml geschnittenen Erdbeeren.
3. Serviere sofort und genieße!

14. Würzige Kichererbsen-Quinoa-Schüssel

Diese herzhafte Schüssel enthält gewürzte Kichererbsen und Quinoa und bietet eine proteinreiche Mahlzeit, die den Muskelaufbau und eine gesunde Verdauung unterstützt. Reich an Ballaststoffen und Geschmack ist sie eine perfekte Wahl für ein lebendiges Mittagessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	85g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Quinoa	286.8 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 g
Olivenöl	23.3 ml
Paprika	7.8 g
Kreuzkümmel	7.8 g
Frischer Spinat, gehackt	46.5 g

Zubereitung

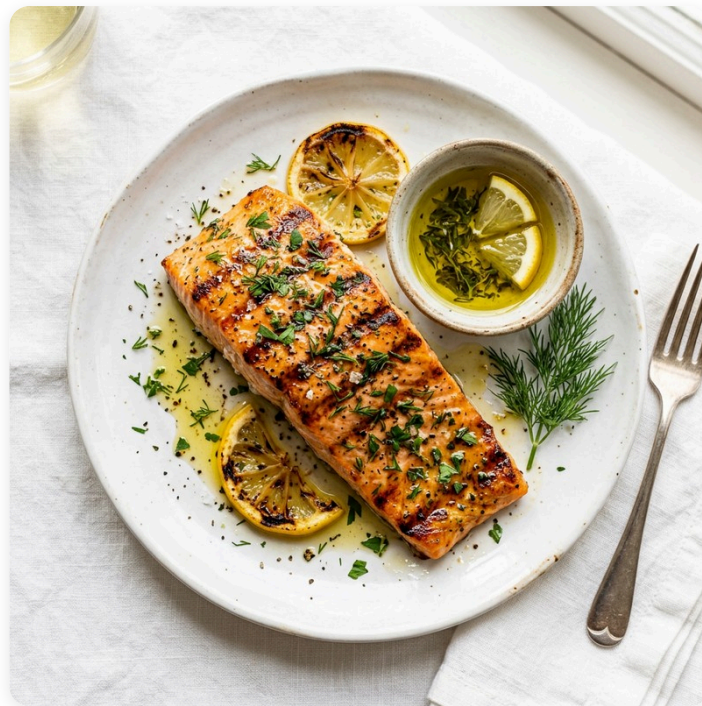
1. Füge in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 23.3 ml Olivenöl, 372 g Kichererbsen, 7.8 g Paprika und 7.8 g Kreuzkümmel hinzu.
2. Koche 5-7 Minuten, bis alles durchgewärmt und aromatisch ist.
3. Schichte 286.8 g gekochte Quinoa in eine Schüssel, gib die gewürzten Kichererbsen darauf und garniere mit 46.5 g gehacktem Spinat.
4. Serviere warm.

15. Würziger gegrillter Lachs mit Zitrone und Kräutern

Dieser aromatische gegrillte Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht fördern, besonders während der Menopause. Serviert mit gedünstetem Gemüse ist es eine ausgewogene und nahrhafte Mahlzeit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	17g
Fette	46g



Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Gemischte Kräuter (Dill, Petersilie)	24.8 g
Gedünstetes Gemüse (Brokkoli, Karotten)	247.5 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 24.8 ml Olivenöl, 24.8 ml Zitronensaft und 24.8 g gemischte Kräuter. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Bestreiche das Lachsfilet mit der Marinade und lege es auf den Grill.
4. Grille etwa 5-7 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
5. Serviere mit 247.5 g gedünstetem Gemüse.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,910 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kokos-Quinoa Frühstücks-Bowl	630 kcal
MITTAGESSEN	Eier-Wrap mit geröstetem Gemüse	620 kcal
ABENDESSEN	Herzhafter Frühstücks-Hack mit Pute und Eiern	660 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 168g Fette: 88g

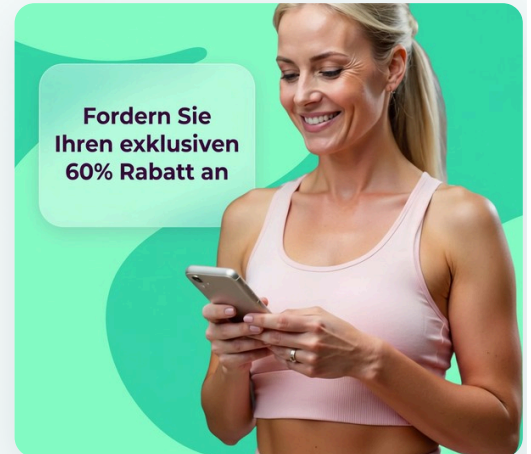
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Kokos-Quinoa Frühstücks-Bowl

Diese Schüssel enthält Quinoa als Quelle für vollständiges Protein und Ballaststoffe und kombiniert sie mit Kokosnuss für gesunde Fette. Sie fördert die Energie und unterstützt die hormonelle Gesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	81g
Fette	27g



Zutaten

Quinoa	168 ml
Kokosmilch	336 ml
Kokosraspeln	42 g
Bananenscheiben	1.4 medium
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf 168 ml abgewaschene Quinoa mit 336 ml Kokosmilch und bringe es zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze, decke es ab und lasse es 15 Minuten köcheln, bis die Quinoa fluffig ist.
3. Serviere die Mischung in einer Schüssel, garniert mit 42 g Kokosraspeln, 1 geschnittenen Banane und 21 g Chiasamen.

17. Eier-Wrap mit geröstetem Gemüse

Dieser bunte Wrap ist eine köstliche Möglichkeit, eine Vielzahl von Gemüse und Eiweiß aus Eiern in Ihr Mittagessen zu integrieren. Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die die allgemeine Gesundheit und Energie während der Menopause unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	54g
Fette	28g



Zutaten

Eier	3.1 large
Gemüse-Mix (Zucchini, Paprika, Zwiebel), gewürfelt	372 ml
Vollkorn-Wrap	1.6 large
Olivenöl	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge 372 ml gewürfeltes Gemüse mit 23.3 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste es 15 Minuten lang.
3. Rühre 2 große Eier in einer Pfanne unter und würze sie mit Salz und Pfeffer.
4. Kombiniere das geröstete Gemüse mit den Rühreiern und lege es in einen großen Vollkorn-Wrap.
5. Wickle den Wrap auf und serviere ihn.

18. Herzhafter Frühstücks-Hack mit Pute und Eiern

Dieses nahrhafte Frühstücksgericht liefert eine proteinreiche Mahlzeit, die Ihnen Energie für den Tag gibt. Die Kartoffeln sorgen für komplexe Kohlenhydrate, die Ihre Energielevels aufrechterhalten und wichtige Vitamine und Mineralien bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Eier	3.3 large
Gemahlenes Putenfleisch	198 ml
Kartoffeln, gewürfelt	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 198 ml gewürfelte Kartoffeln hinzu und gare etwa 10 Minuten, bis sie zart sind.
3. Füge 198 ml gemahlene Putenfleisch hinzu und lasse es bräunen.
4. Schiebe auf eine Seite, rühre 3.3 große Eier auf der anderen Seite, würze mit Salz und Pfeffer und vermische dann vor dem Servieren.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,600 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Erdnussbutter-Bananen Power Bowl	630 kcal
MITTAGESSEN	Zinkreiche Austern- und Zitrusalat	310 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Paprika mit Blumenkohlreis und Fleisch	660 kcal

Protein: 127g Kohlenhydrate: 101g Fette: 87g

19. Erdnussbutter-Bananen Power Bowl

Diese köstliche Smoothie-Schüssel enthält Erdnussbutter für Protein und gesunde Fette, kombiniert mit Banane und Hafer für anhaltende Energie. Die Zugabe von Kakaonibs stillt nicht nur den süßen Zahn, sondern liefert auch Antioxidantien, was sie zu einer großartigen Wahl für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
gefrorene Banane	140 g
Erdnussbutter	42 g
Haferflocken	28 g
Mandelmilch	168 ml
Kakaonibs	14 g
geschnittene Banane	70 g
gehackte Erdnüsse	14 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 140 g gefrorene Banane, 42 g Erdnussbutter, 28 g Haferflocken und 168 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 70 g geschnittener Banane, 10 g Kakaonibs und 10 g gehackten Erdnüssen.
3. Serviere sofort und genieße!

20. Zinkreiche Austern- und Zitrusalat

Dieser erfrischende Salat kombiniert zinkreiche Austern mit vitamin C-reichen Zitrusfrüchten, die das Immunsystem stärken und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Ideal für Frauen über 40, die ihre Vitalität steigern möchten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	310 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	16g
Fette	19g



Zutaten

Frische Austern	9.3g
Gemischte Blattsalate	93 g
Orangenstücke	0.8g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 93 g gemischte Blattsalate und die Stücke von 1/2 Orange.
2. Belege mit 6 frischen Austern, träufle 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft darüber und vermenge vorsichtig.

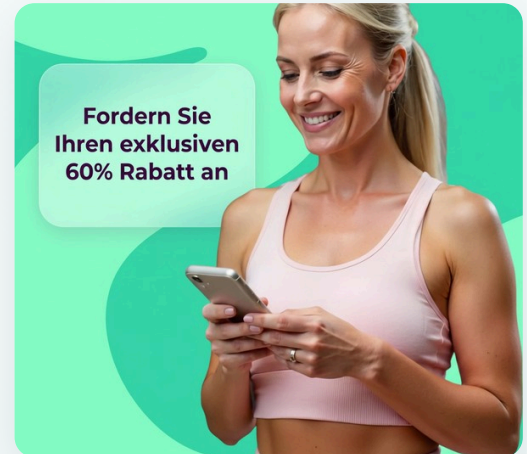
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gefüllte Paprika mit Blumenkohlreis und Fleisch

Diese gefüllten Paprika sind eine köstliche und sättigende Mahlzeit, die reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist. Ideal für Frauen über 40, da sie länger satt hält und essentielle Nährstoffe liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	15g
Fette	43g



Zutaten

Paprika, halbiert	1.7 large
Gemischtes Hackfleisch	280.5 g
Blumenkohl, gerieben	165 g
Olivenöl	24.8 ml
Getrocknete Kräuter (italienische Mischung)	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl und brate 280.5 g Hackfleisch an, bis es braun ist, etwa 5 Minuten.
3. Rühre 165 g Blumenkohlreis und die getrockneten Kräuter, Salz und Pfeffer ein.
4. Fülle die halbierten Paprika mit der Fleischmischung und lege sie in eine Auflaufform. Backe 25 Minuten.

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.