

7-Tage Regenbogen-Diät Mahlzeitenplan PDF

Essen Sie den Regenbogen mit diesem bunten und nahrhaften Mahlzeitenplan.

Der 7-Tage Regenbogen-Diät Mahlzeitenplan bietet 21 farbenfrohe Rezepte, die darauf abzielen, die Nährstoffvielfalt zu maximieren. Dieser Plan fördert den Verzehr einer breiten Palette von Obst und Gemüse und unterstützt Gesundheit und Vitalität. Genießen Sie lebendige Mahlzeiten, die nicht nur schön, sondern auch reich an essentiellen Nährstoffen sind!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,561	101g	134g	77g
Tag 2	1,611	106g	151g	64g
Tag 3	1,471	99g	155g	53g
Tag 4	1,611	119g	180g	46g
Tag 5	1,471	107g	188g	38g
Tag 6	1,471	110g	123g	62g
Tag 7	1,471	118g	83g	72g
Ø	1,524	109g	145g	59g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafte Spinat-Eier mit Kirschtomaten und Basilikum

Im Ofen gebratener Kabeljau mit Tomaten und Basilikum

Doppelte Gemüse-Power-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen

Chia-Pudding mit Mandeln und Beeren

Linsen- und Gemüsepfanne mit Apfelessig-Sauce

Leucin-reiche Hähnchen-Quinoa-Schüssel

Geröstetes Gemüse-Medley mit Quinoa

Kurkuma-Paprika-Omelette mit Spinat und Feta

Balsamisch geröstetes Gemüse mit Quinoa

Quinoa-Salat mit Kollagen, Spinat und Walnüssen

Ausgewogene Gemüse-Rührei mit pochierten Eiern

Gefüllte Paprika mit Linsen und Vollkornreis

+ 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



1,524 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



109g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

145g K / 59g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Herzhafte Spinat-Eier mit Kirschtomaten und Basilikum
2. Geröstetes Gemüse-Medley mit Quinoa
3. Im Ofen gebratener Kabeljau mit Tomaten und Basilikum

02 Tag 2

4. Kurkuma-Paprika-Omelette mit Spinat und Feta
5. Doppelte Gemüse-Power-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen
6. Balsamisch geröstetes Gemüse mit Quinoa

03 Tag 3

7. Chia-Pudding mit Mandeln und Beeren
8. Quinoa-Salat mit Kollagen, Spinat und Walnüssen
9. Linsen- und Gemüsepfanne mit Apfelessig-Sauce

04 Tag 4

10. Ausgewogene Gemüse-Rührei mit pochierten Eiern
11. Leucin-reiche Hähnchen-Quinoa-Schüssel
12. Gefüllte Paprika mit Linsen und Vollkornreis

05 Tag 5

13. Cremiges Joghurt-Beeren-Parfait
14. Proteinreiche Quinoa- und Kichererbsen-Bowl
15. Linsen- und Wurzelgemüse Eintopf

06 Tag 6

16. Überbackene Haferflocken mit Beerenmix
17. Möhren-Salat mit Quinoa und Spinat
18. Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch

07 Tag 7

19. Ashwagandha-Spinat-Rührei

20. Quinoa- und Kicherbiersalat mit Avocado-Dressing

21. Mediterraner Kabeljau mit Tomaten und Oliven

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,561 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Spinat-Eier mit Kirschtomaten und Basilikum	490 kcal
MITTAGESSEN	Geröstetes Gemüse-Medley mit Quinoa	543 kcal
ABENDESSEN	Im Ofen gebratener Kabeljau mit Tomaten und Basilikum	528 kcal

Protein: 101g Kohlenhydrate: 134g Fette: 77g

1. Herzhafte Spinat-Eier mit Kirschtomaten und Basilikum

Dieses nahrhafte Frühstück bietet proteinreiche Eier und lebendige Kirschtomaten, die essentielle Antioxidantien und gesunde Fette liefern. Kombiniert mit Spinat für zusätzliches Eisen und Kalzium unterstützt dieses Gericht das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	21g
Fette	31g



Zutaten

große Eier	2.8g
Kirschtomaten	168 ml

frische Basilikumblätter	14 leaves
Olivenöl	7 ml
frischer Spinat	42 g
Feta-Käse (optional)	42 g

Zubereitung

1. Koche die Eier in einem Topf mit Wasser etwa 10-12 Minuten hart. Kühle sie nach dem Kochen unter kaltem Wasser ab und schäle sie.
2. Wasche die Kirschtomaten und halbiere sie. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib die Kirschtomaten und den Spinat in die Pfanne und brate sie 3-5 Minuten an, bis der Spinat verwehkt und die Tomaten leicht weich sind.
4. Schneide die gekochten Eier in Scheiben und lege sie auf einen Teller. Belege sie mit der angebratenen Mischung aus Kirschtomaten und Spinat. Garniere nach Belieben mit frischen Basilikumblättern und Feta-Käse.

2. Geröstetes Gemüse-Medley mit Quinoa

Dieses sättigende und bunte Gericht ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen und nachhaltige Energie fördern. Die Vielfalt der Gemüse sorgt dafür, dass du eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen erhältst, die für die Gesundheit von Frauen entscheidend sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	93g
Fette	16g



Zutaten

Gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten)	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Quinoa, ungekocht	186 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge das gemischte Gemüse mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer auf einem Backblech.
2. Röste 20 Minuten, bis es zart und leicht karamellisiert ist.
3. Koche in der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanweisung. Serviere die Quinoa mit dem gerösteten Gemüse.

3. Im Ofen gebratener Kabeljau mit Tomaten und Basilikum

Dieses leichte und geschmackvolle Kabeljau-Gericht wird mit Tomaten und Basilikum gebraten, die beide reich an Antioxidantien sind und Entzündungen reduzieren helfen. Es ist kalorienarm, aber proteinreich, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	20g
Fette	30g



Zutaten

Kabeljaufilet	280.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	396 ml
Frisches Basilikum (gehackt)	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege das Kabeljaufilet auf ein Backblech und belege es mit Kirschtomaten, Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Backe es 12-15 Minuten oder bis der Fisch leicht mit einer Gabel zerfällt.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kurkuma-Paprika-Omelette mit Spinat und Feta	490 kcal
MITTAGESSEN	Doppelte Gemüse-Power-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen	543 kcal
ABENDESSEN	Balsamisch geröstetes Gemüse mit Quinoa	578 kcal

Protein: 106g Kohlenhydrate: 151g Fette: 64g

4. Kurkuma-Paprika-Omelette mit Spinat und Feta

Dieses lebendige Omelette kombiniert nährstoffreiche Paprika, Spinat und Feta-Käse und bietet einen Schub an Protein und essentiellen Vitaminen für Frauen über 40. Vollgepackt mit entzündungshemmenden Zutaten wie Kurkuma und gesunden Fetten aus Kokosöl unterstützt dieses Gericht den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Eier	2.8g
Paprika, gewürfelt	168 ml
frischer Spinat, gehackt	336 ml
Feta-Käse, zerbröselt	42 g
Kurkuma-Pulver	2.8 g
Kokosöl	7 ml
schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	1.4 g

Zubereitung

1. Verquirle in einer Schüssel die Eier, Kurkuma und schwarzen Pfeffer gut.
2. Erhitze das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelten Paprika hinzu und koche sie 3-4 Minuten, bis sie weich sind.
3. Gib den gehackten Spinat in die Pfanne und koche ihn weitere 1-2 Minuten, bis er verwelkt ist.
4. Gieße die Eimischung in die Pfanne, sodass sie das Gemüse gleichmäßig bedeckt. Koche 3-4 Minuten, bis die Ränder fest werden.
5. Streue den zerbröselten Feta-Käse auf eine Hälfte des Omeletts, klappe dann die andere Hälfte darüber. Koche weitere 2-3 Minuten, bis die Eier vollständig fest sind.
6. Lass das Omelette auf einen Teller gleiten, halbiere es und serviere es warm.

5. Doppelte Gemüse-Power-Bowl mit Gegrilltem Hähnchen

Diese lebendige Power-Bowl ist vollgepackt mit doppeltem Gemüse und bietet eine Fülle von Nährstoffen, die für das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit unerlässlich sind. Mit gegrilltem Hähnchen für einen Proteinboost ist es eine sättigende Mahlzeit, die die Knochengesundheit und den Stoffwechsel fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	43g
Fette	22g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust, gewürfelt	175.2 g
Brokkoli-Röschen, gedämpft	232.5 g
Paprika, in Scheiben geschnitten	232.5 g
Karotten, geraspelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Hummus (zum Dressing)	46.5 g
Chiasamen	23.3 g
Frischer Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze vor. Würze die gewürfelte Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer und grille sie etwa 6-7 Minuten, bis sie durchgegart ist.
2. Dämpfe während das Hähnchen grillt den Brokkoli, schneide die Paprika und raspel die Karotten. Dies sollte etwa 5-7 Minuten dauern.
3. Vermenge in einer großen Schüssel den gedämpften Brokkoli, die geschnittenen Paprika, die geraspelten Karotten, das gegrillte Hähnchen und das Olivenöl sowie den frischen Zitronensaft.
4. Toppe die Bowl mit Hummus und streue Chiasamen für zusätzliche Nährstoffe darüber. Vermenge sanft, bevor du servierst.

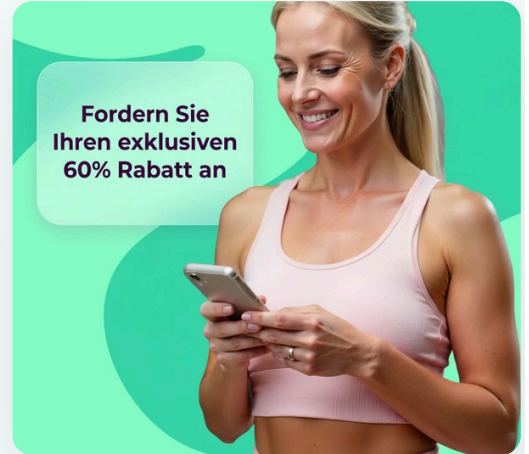
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Balsamisch geröstetes Gemüse mit Quinoa

Dieses Gericht kombiniert eine Vielzahl von geröstetem Gemüse, das nährstoffreich und reich an Antioxidantien ist, was die allgemeine Gesundheit während der Menopause unterstützt. Quinoa liefert eine vollständige Proteinquelle, die für Energie und Muskelpflege entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Gemüse-Mischung (Paprika, Zucchini, Karotten)	792 ml
Olivenöl	49.5 ml
Balsamico-Essig	24.8 ml
Gekochte Quinoa	396 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge 792 ml gemischtes Gemüse mit 30 ml Olivenöl und 15 ml Balsamico-Essig.
2. Verteile das Gemüse auf einem Backblech und röste es 25-30 Minuten lang, bis es zart ist.
3. Serviere es über 396 ml gekochter Quinoa.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

FRÜHSTÜCK Chia-Pudding mit Mandeln und Beeren **350 kcal**

MITTAGESSEN Quinoa-Salat mit Kollagen, Spinat und Walnüssen **543 kcal**

ABENDESSEN Linsen- und Gemüsepfanne mit Apfelessig-Sauce **578 kcal**

Protein: 99g Kohlenhydrate: 155g Fette: 53g

7. Chia-Pudding mit Mandeln und Beeren

Dieser köstliche Chia-Pudding ist eine hervorragende Quelle für gesunde Fette und Ballaststoffe, die dich satt und zufrieden halten. Die Beeren liefern Antioxidantien und Vitamin C, die die allgemeine Gesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Chiasamen	63 g
Mandelmilch	336 ml
Mandelbutter	21 g
Gemischte Beeren	168 ml
Honig oder Ahornsirup	7 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die Chiasamen mit der Mandelmilch und der Mandelbutter gut.
2. Lass die Mischung mindestens 15 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank stehen, bis sie dick wird.
3. Garnier mit Beeren und beträufle nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup.

8. Quinoa-Salat mit Kollagen, Spinat und Walnüssen

Dieser nährstoffreiche Quinoa-Salat ist vollgepackt mit Kollagenpeptiden, gesunden Fetten und Ballaststoffen, ideal für Frauen über 40. Reich an Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Vitaminen, unterstützt er das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 g
Frischer Spinat, gehackt	93 g
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Walnüsse, gehackt	46.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kollagenpeptide	46.5 g
Feta-Käse, zerbröseln (optional)	46.5 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, den gehackten Spinat, die halbierten Kirschtomaten und die gehackten Walnüsse.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft und eine Prise Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge gut.
4. Füge die Kollagenpeptide hinzu und mische vorsichtig, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
5. Garnier nach Belieben mit zerbröseltem Feta-Käse, bevor du servierst.

9. Linsen- und Gemüsepfanne mit Apfelessig-Sauce

Diese nährstoffreiche Pfanne kombiniert proteinreiche Linsen mit antioxidantienreichen Gemüse. Der Apfelessig verstärkt den Geschmack des Gerichts und unterstützt die Blutzuckerregulation.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	38g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Gekochte Linsen	396 ml
Gemüse-Mix (Paprika, Brokkoli, Karotten)	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Apfelessig	24.8 ml
Frischer Ingwer, gehackt	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 1.7 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 396 ml gemischtes Gemüse hinzu und brate es 5 Minuten an.
3. Rühre 396 ml gekochte Linsen, 24.8 ml Apfelessig und 8.3 g gehackten Ingwer ein. Gare weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK Ausgewogene Gemüse-Rührei mit pochierten Eiern **490 kcal**

MITTAGESSEN Leucin-reiche Hähnchen-Quinoa-Schüssel **543 kcal**

ABENDESSEN Gefüllte Paprika mit Linsen und Vollkornreis **578 kcal**

Protein: 119g Kohlenhydrate: 180g Fette: 46g

10. Ausgewogene Gemüse-Rührei mit pochierten Eiern

Dieses köstliche Frühstück unterstützt die Hormonbalance und die Knochengesundheit. Die Kombination aus Eiern, Blattgemüse und gesunden Fetten liefert essentielle Nährstoffe und fördert die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g



Zutaten

Große Eier	2.8g
Frischer Spinat	42 g
Olivenöl oder Kokosöl	7 ml
Kirschtomaten	105 g
Avocado	70 g
Feta-Käse (optional)	42 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl oder Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den frischen Spinat und die Kirschtomaten in die Pfanne hinzu und brate sie etwa 2-3 Minuten, bis der Spinat zusammenfällt und die Tomaten weich werden.
3. Pochiere die beiden Eier in einem separaten Topf mit simmerndem Wasser etwa 3-4 Minuten, bis das Eiweiß fest ist.
4. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und gib es auf einen Teller.
5. Lege die pochierten Eier auf das sautierte Gemüse, füge Avocado in Scheiben hinzu und bestreue nach Belieben mit Feta-Käse.

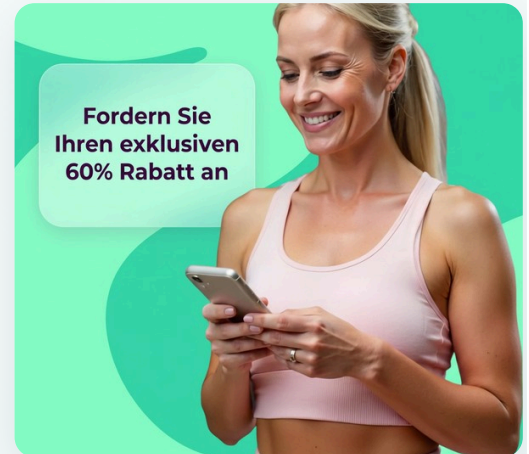
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Leucin-reiche Hähnchen-Quinoa-Schüssel

Diese nährstoffreiche Schüssel kombiniert mageres Hähnchen, Quinoa und bunte Gemüse, um die Muskelgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40 zu unterstützen. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren fördert sie die Knochendichte und die Herzgesundheit und ist schnell zubereitet.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Gekochte Hähnchenbrust, gewürfelt	175.2 g
Frischer Spinat	46.5 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	23.3 g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa und die gewürfelte Hähnchenbrust in einer großen Schüssel.
2. Gib frischen Spinat, Kirschtomaten und gewürfelte Avocado in die Schüssel.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer zu einem Dressing.
4. Gieße das Dressing über die Quinoa- und Hähnchenmischung und vermenge vorsichtig.
5. Streue Chiasamen darüber für zusätzliche Omega-3-Fettsäuren und serviere sofort.

12. Gefüllte Paprika mit Linsen und Vollkornreis

Diese bunten gefüllten Paprika sind mit Linsen und Vollkornreis gefüllt und reich an Ballaststoffen und Nährstoffen. Die Vielfalt der Farben bietet Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	91g
Fette	10g



Zutaten

Paprika	1.7g
Abgetropfte Linsen aus der Dose	198 ml
Gekochter Vollkornreis	198 ml
Gehackte Tomaten	198 ml
Kreuzkümmel	8.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 120 ml abgetropfte Linsen, 120 ml gekochten Vollkornreis und 120 ml gehackte Tomaten mit 5 ml Kreuzkümmel.
3. Fülle die Mischung in eine halbierte Paprika und lege sie in eine Auflaufform. Backe 25-30 Minuten, bis sie zart ist.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Cremiges Joghurt-Beeren-Parfait	350 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreiche Quinoa- und Kichererbsen-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Linsen- und Wurzelgemüse Eintopf	578 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 188g Fette: 38g

13. Cremiges Joghurt-Beeren-Parfait

Dieses köstliche Parfait mit probiotischem Joghurt und ballaststoffreichen Beeren unterstützt die Verdauungsgesundheit und liefert Antioxidantien. Die gesunden Fette aus Nüssen verbessern die Nährstoffaufnahme und fördern das Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	42g
Fette	11g



Zutaten

Naturgriechischer Joghurt	336 ml
Gemischte Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	168 ml
Chiasamen	21 ml
Honig oder Ahornsirup	7 ml
Gehackte Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)	42 ml

Zubereitung

1. Schichte in einem Glas oder einer Schüssel 336 ml Naturgriechischen Joghurt mit 168 ml gemischten Beeren.
2. Streue 21 ml Chiasamen darüber und träufle nach Belieben 7 ml Honig darüber.
3. Schließe mit 42 ml gehackten Nüssen für zusätzlichen Crunch ab.

14. Proteinreiche Quinoa- und Kichererbsen-Bowl

Diese nahrhafte Quinoa- und Kichererbsen-Bowl unterstützt die Hormonbalance und die Muskulatur für Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen ist es eine perfekte Mahlzeit vor oder nach dem Training, die auch die Herz- und Knochengesundheit fördert.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa (gekocht)	372 ml
gekochte Kichererbsen	186 g
Spinat (frisch)	46.5 g
Kirschtomaten (halbiert)	116.3 g
Avocado (gewürfelt)	116.3 g
Feta-Käse (zerbröselt, optional)	62 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Chiasamen	18.6 g
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Kombiniere in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa und die Kichererbsen.
2. Füge den frischen Spinat, die Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado zur Schüssel hinzu.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft und den schwarzen Pfeffer.
4. Gieße das Dressing über die Quinoa-Mischung und rühre vorsichtig um, um alles zu kombinieren.
5. Bestreue mit zerbröseltem Feta und streue vor dem Servieren die Chiasamen darüber.

15. Linsen- und Wurzelgemüse Eintopf

Dieser nahrhafte Eintopf ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Linsen, was das Sättigungsgefühl und die Verdauungsgesundheit fördert, was für Frauen über 40 entscheidend ist. Die Wurzelgemüse liefern essentielle Vitamine und Mineralien, die die Knochengesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	99g
Fette	8g



Zutaten

Linsen, gespült	165 g
Karotten, gewürfelt	123.8 g
Kartoffel, gewürfelt	123.8 g
Sellerie, gewürfelt	66 g
Gemüsebrühe	1584 ml
Olivenöl	24.8 ml
Lorbeerblatt	1.7g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze; füge gewürfelte Sellerie hinzu und koche 5 Minuten.
2. Füge die gewürfelte Karotten und Kartoffeln hinzu, dann rühre die Linsen und Gemüsebrühe ein.
3. Füge das Lorbeerblatt hinzu und bringe zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lasse 25-30 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
4. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Überbackene Haferflocken mit Beerenmix	350 kcal
MITTAGESSEN	Möhren-Salat mit Quinoa und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch	578 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 123g Fette: 62g

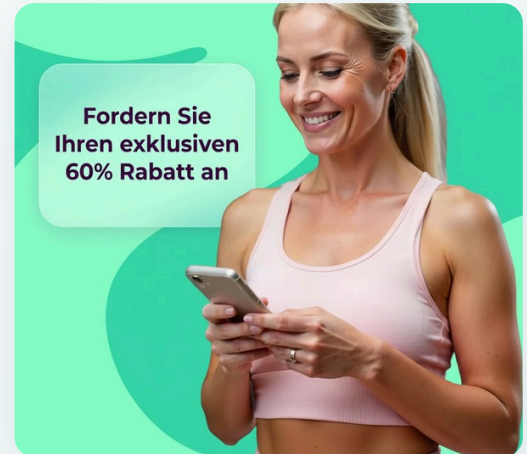
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Überbackene Haferflocken mit Beerenmix

Diese warmen, herzhaften Haferflocken sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Ein perfektes Frühstück, um den Tag gesund zu beginnen und die Energie für Frauen über 40 zu steigern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	63g
Fette	7g



Zutaten

Haferflocken	224 g
Mandelmilch	672 ml
Gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)	420 g
Ahornsirup	84 ml
Backpulver	14 g
Zimt	7 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Vermenge in einer großen Schüssel 224 g Haferflocken, 672 ml Mandelmilch, 420 g gemischte Beeren, 84 ml Ahornsirup, 14 g Backpulver und 7 g Zimt.
3. Gieße die Mischung in eine gefettete Auflaufform und backe sie 30 Minuten lang oder bis sie fest und goldbraun ist.

17. Möhren-Salat mit Quinoa und Spinat

Dieser farbenfrohe Salat kombiniert omega-3-reiche Makrele mit ballaststoffreicher Quinoa und nährstoffreichem Spinat. Er unterstützt das Hormongleichgewicht, fördert den Stoffwechsel und trägt zur Gesundheit von Herz und Knochen bei.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Abgetropfte Makrele aus der Dose	263.5 g
Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat, gehackt	744 ml
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Avocado, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die abgetropfte Makrele, die gekochte Quinoa, den gehackten Spinat, die halbierten Kirschtomaten und die gewürfelte Avocado.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den schwarzen Pfeffer zu einem Dressing.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig, damit alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
4. Serviere sofort oder kühle bis zu 30 Minuten im Kühlschrank, damit sich die Aromen entfalten.

18. Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch

Diese gefüllten Paprika sind mit magerem Protein aus Pute und gesunden Fetten aus Käse gefüllt und bieten eine sättigende und nahrhafte kohlenhydratarme Mahlzeit. Ideal für eine ausgewogene Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	13g
Fette	36g



Zutaten

Paprika	1.7 mittel
Putenhackfleisch	189.8 g
Cheddar-Käse	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Italienische Gewürzmischung	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 189.8 g gekochtes Putenhackfleisch mit 49.5 g geriebenem Cheddar-Käse und 8.3 g italienischer Gewürzmischung.
3. Fülle die Paprikahälften mit der Mischung und lege sie in eine Auflaufform. Beträufle sie mit 24.8 ml Olivenöl und backe sie 30 Minuten.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,471 Kalorien

FRÜHSTÜCK Ashwagandha-Spinat-Rührei **350 kcal**

MITTAGESSEN Quinoa- und Kicherbiersalat mit Avocado-Dressing **543 kcal**

ABENDESSEN Mediterraner Kabeljau mit Tomaten und Oliven **578 kcal**

Protein: 118g Kohlenhydrate: 83g Fette: 72g

19. Ashwagandha-Spinat-Rührei

Ein proteinreiches Rührei, das nährstoffreichen Spinat mit Ashwagandha kombiniert, um Stress abzubauen. Perfekt für ein ausgewogenes Frühstück, das die hormonelle Gesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	350 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	3g
Fette	28g



Zutaten

Eier	2.8 large
frischer Spinat	336 ml
Ashwagandha-Pulver	7 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirlen Sie in einer Schüssel 2 große Eier und 7 g Ashwagandha-Pulver mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
2. Erhitzen Sie 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und fügen Sie dann 336 ml frischen Spinat hinzu.
3. Kochen Sie, bis der Spinat verwelkt ist, dann fügen Sie die Eimischung hinzu und garen Sie unter Rühren, bis sie durchgegart ist.

20. Quinoa- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Dieser nährstoffreiche Salat ist vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen, ideal für Frauen über 40. Die Kombination aus Quinoa und Kichererbsen liefert essentielle Aminosäuren, während das Avocado-Dressing herzgesunde Fette und Phytoöstrogene für das hormonelle Gleichgewicht liefert.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, ungekocht	139.5 g
Kichererbsen, aus der Dose, gewaschen	372 g
frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Avocado	108.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack

schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Sesamsamen	14 g

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise etwa 15 Minuten.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, Spinat, Cherrytomaten und rote Paprika.
3. Zerdrücke die Avocado in einer kleinen Schüssel und vermische sie mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, um das Dressing zu erstellen.
4. Gieße das Avocado-Dressing über den Salat und vermenge gründlich.
5. Bestreue mit Sesamsamen und serviere sofort.

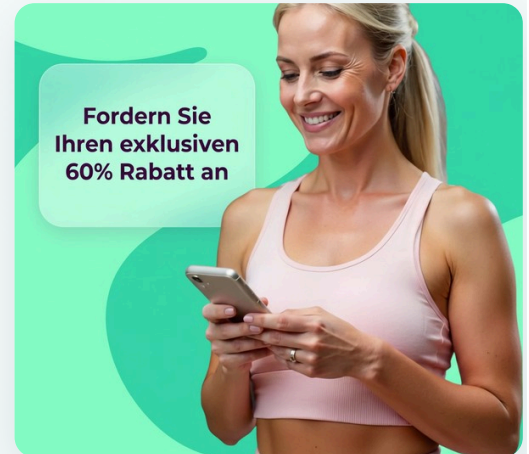
EXKLUSIVES ANGEBOT

Starte Deinen Persönlichen Plan

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

[Jetzt Starten](#)

**Über 1.100.000 Frauen transformieren ihre Gesundheit*



21. Mediterraner Kabeljau mit Tomaten und Oliven

Gebratener Kabeljau ist eine magere Proteinquelle und reich an Omega-3-Fettsäuren. Die Kombination aus Tomaten und Oliven liefert Antioxidantien und gesunde Fette, die Herz und Knochen stärken.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	33g
Fette	25g



Zutaten

Kabeljaufilet	280.5 g
Olivenöl	49.5 ml
gehackte Tomaten aus der Dose	396 ml
schwarze Oliven	99 ml
frisches Basilikum	99 ml
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Legen das Kabeljaufilet in eine Auflaufform, träufle Olivenöl darüber und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Bedecke es mit gehackten Tomaten und Oliven. Backe 15-20 Minuten, bis der Fisch durchgegart und leicht zerfällt.
4. Garnier vor dem Servieren mit frischem Basilikum.

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.