

7-Tage Saft-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Belebe deine Gesundheit mit einer erfrischenden saftbasierten Diät.

Der 7-Tage Saft-Diätplan bietet 21 belebende Saftrezepte, die speziell für Frauen über 40 entwickelt wurden. Dieser Plan betont Entgiftung und Revitalisierung und ist perfekt für alle, die ihren Körper reinigen möchten, während sie köstliche, frische Säfte genießen.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	49g	147g	71g
Tag 2	1,399	72g	160g	76g
Tag 3	1,399	83g	176g	50g
Tag 4	1,401	58g	149g	63g
Tag 5	1,401	107g	89g	71g
Tag 6	1,397	120g	102g	56g
Tag 7	1,397	74g	135g	67g
Ø	1,399	80g	137g	65g

KALORIENVERTEILUNG

Tag 1		1,399
Tag 2		1,399
Tag 3		1,399
Tag 4		1,401
Tag 5		1,401
Tag 6		1,397
Tag 7		1,397

Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Chia-Beeren-Smoothie-Bowl mit Leinsamen

Cremige Knoblauch-Rote-Bete-Suppe mit Blumenkohl

Bunter Paprika-Quinoa-Salat

Erdnussbutter-Bananen-Smoothie

Würzige Fisch-Tacos mit Koriander und Limette

Spritziger Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Kichererbsensalat mit Knochenbrühe

Zitronen-Knoblauch-Avocado-Toast

Gegrillte Sardinen mit Zitrone und Kräutern

Linsen- und Gemüsesalat voller Power

Proteinreicher Quinoa-Frühstücks-Bowl

Zitronen-Knoblauch Blumenkohlsuppe

+ 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



80g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

137g K / 65g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Chia-Beeren-Smoothie-Bowl mit Leinsamen

2. Kichererbsensalat mit Knochenbrühe

3. Cremige Knoblauch-Rote-Bete-Suppe mit Blumenkohl

02 Tag 2

4. Zitronen-Knoblauch-Avocado-Toast

5. Bunter Paprika-Quinoa-Salat

6. Gegrillte Sardinen mit Zitrone und Kräutern

03 Tag 3

7. Erdnussbutter-Bananen-Smoothie

8. Linsen- und Gemüsesalat voller Power

9. Würzige Fisch-Tacos mit Koriander und Limette

04 Tag 4

10. Proteinreicher Quinoa-Frühstücks-Bowl

11. Spritziger Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

12. Zitronen-Knoblauch Blumenkohlsuppe

05 Tag 5

13. Beeren-Nuss-Smoothie-Bowl

14. Gekühlte Avocado-Spinat-Suppe

15. Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Mangold

06 Tag 6

16. Karotten- und Beeren-Smoothie

17. Kichererbsen-Paneer-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing

18. Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Ingwer

07 Tag 7

19. Beeren-Spinat-Smoothie-Bowl

20. Mediterraner Kichererbsen-Avocado-Salat

21. Zitronen-Kräuter-Garnelen-Pfanne

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Chia-Beeren-Smoothie-Bowl mit Leinsamen	406 kcal
MITTAGESSEN	Kichererbsensalat mit Knochenbrühe	465 kcal
ABENDESSEN	Cremige Knoblauch-Rote-Bete-Suppe mit Blumenkohl	528 kcal

Protein: 49g Kohlenhydrate: 147g Fette: 71g

1. Chia-Beeren-Smoothie-Bowl mit Leinsamen

Diese erfrischende Smoothie-Bowl ist reich an Antioxidantien aus Beeren und Ballaststoffen aus Chiasamen und Leinsamen, die die Verdauungsgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Sie ist eine schnelle Frühstücks- oder Dessertoption, die die Energielevels anregt und die Herzgesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	42g
Fette	22g



Zutaten

Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	210 g

Chiasamen	42 g
Leinsamenmehl	21 g
Mandeln	49 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einem Mixer Mandelmilch, gemischte Beeren, Chiasamen und Leinsamenmehl. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit gehackten Mandeln und ein paar zusätzlichen Beeren.
3. Serviere sofort für einen erfrischenden Genuss.

2. Kichererbsensalat mit Knochenbrühe

Dieser erfrischende Salat kombiniert Kichererbsen mit einer Dressing aus Knochenbrühe und einer Vielzahl von grünen Blättern. Kichererbsen sind reich an Ballaststoffen und Proteinen, die das hormonelle Gleichgewicht und die Verdauungsgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	59g
Fette	16g



Zutaten

Knochenbrühe	93 ml
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft	372 ml
Gemischte Blätter (Spinat, Rucola)	744 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Verquirle in einer kleinen Schüssel 93 ml Knochenbrühe, 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft.
2. Vermenge in einer großen Schüssel 372 ml abgetropfte Kichererbsen, 744 ml gemischte Blätter, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 186 ml gewürfelte Gurke.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge gut.

3. Cremige Knoblauch-Rote-Bete-Suppe mit Blumenkohl

Diese wärmende Suppe kombiniert Rote Bete und Blumenkohl, die beide für ihre entgiftenden Eigenschaften bekannt sind. Knoblauch bietet zusätzliche Unterstützung für die Leber, während die Cremigkeit die Verdauung fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	46g
Fette	33g



Zutaten

Rote Bete	792 ml
Blumenkohl-Röschen	396 ml
Gemüsebrühe	1188 ml
Knoblauchzehen	3.3g
Olivenöl	24.8 ml
Kokosmilch	396 ml

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate den Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge Rote Bete, Blumenkohl und Gemüsebrühe hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 15 Minuten köcheln.
3. Püriere die Suppe, rühre Kokosmilch ein und erhitze vor dem Servieren.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Zitronen-Knoblauch-Avocado-Toast	392 kcal
MITTAGESSEN	Bunter Paprika-Quinoa-Salat	512 kcal
ABENDESSEN	Gegrillte Sardinen mit Zitrone und Kräutern	495 kcal

Protein: 72g Kohlenhydrate: 160g Fette: 76g

4. Zitronen-Knoblauch-Avocado-Toast

Cremige Avocado auf Vollkornbrot mit frischen Kräutern, Knoblauch und Zitrone. Dieser Toast ist reich an gesunden Fetten und perfekt für einen nahrhaften Snack.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	7g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Avocado	98g
Vollkornbrot	42g
Knoblauch	1.4g
Frischer Koriander	10.5g
Zitronensaft	21g

Zubereitung

1. Toaste das Brot, bis es goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado in einer Schüssel mit gehacktem Knoblauch und Zitronensaft.
3. Streiche die Avocadomischung auf den Toast und garniere mit gehacktem Koriander.

5. Bunter Paprika-Quinoa-Salat

Dieser farbenfrohe Salat ist reich an Quinoa und Paprika, die eine vollständige Proteinquelle sowie essentielle Vitamine bieten. Die Ballaststoffe fördern die Verdauungsgesundheit, was für Frauen über 40 besonders wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	68g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa, gewaschen	139.5 g
Rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung

1. Koche 90 g Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise etwa 12-15 Minuten.
2. Vermische in einer Schüssel die gekochte Quinoa, 75 g gewürfelte rote Paprika und 75 g gewürfelte Gurke.
3. Verfeinere mit 15 ml Olivenöl, 15 ml Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.

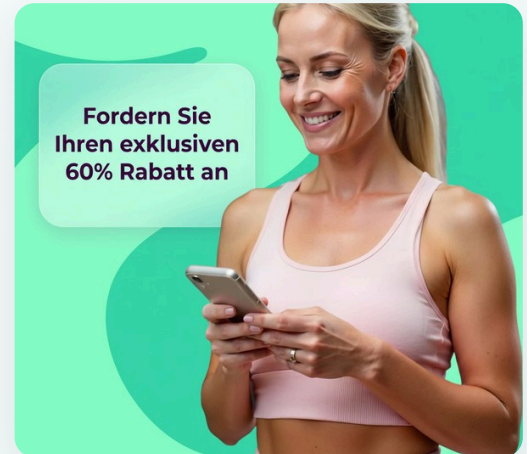
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gegrillte Sardinen mit Zitrone und Kräutern

Sardinen sind eine großartige Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Kalzium, was sie zu einer hervorragenden Wahl für Frauen über 40 macht. Das Grillen verstärkt den Geschmack, ohne zusätzliche Fette hinzuzufügen, und bleibt herzgesund und nahrhaft.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	50g
Fette	33g



Zutaten

frische Sardinen	6.6g
Olivenöl	49.5 ml
frischer Zitronensaft	24.8 ml
frische Petersilie	49.5 ml
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
2. Vermische in einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer.
3. Bestreiche die Sardinen mit der Mischung und lege sie auf den Grill. Grill etwa 5 Minuten auf jeder Seite, bis sie durchgegart sind.
4. Serviere mit zusätzlicher Zitrone und Kräutern.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Erdnussbutter-Bananen-Smoothie	392 kcal
MITTAGESSEN	Linsen- und Gemüsesalat voller Power	512 kcal
ABENDESSEN	Würzige Fisch-Tacos mit Koriander und Limette	495 kcal

Protein: 83g Kohlenhydrate: 176g Fette: 50g

7. Erdnussbutter-Bananen-Smoothie

Dieser köstliche Erdnussbutter-Bananen-Smoothie ist eine schnelle Möglichkeit, Protein und gesunde Fette in dein Frühstück zu integrieren. Er ist perfekt für hektische Morgen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	56g
Fette	14g



Zutaten

Banane	1.4 medium
Erdnussbutter (natur)	22.4 g
Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	7 g

Zubereitung

1. Vermenge die Banane, Erdnussbutter, Mandelmilch und Chiasamen in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und gieße sie in ein Glas.

8. Linsen- und Gemüsesalat voller Power

Dieser herzhafte Salat kombiniert Linsen mit frischem Gemüse und bietet hohe Mengen an Protein und Ballaststoffen, die die Verdauungsgesundheit und Energie bei Frauen über 40 unterstützen. Vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen fördert er zudem die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte grüne Linsen	372 g
Gehackte Gurke	116.3 g
Gehackte Paprika	116.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Linsen, Gurke, Paprika und Kirschtomaten.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermische gut.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und serviere kalt.

9. Würzige Fisch-Tacos mit Koriander und Limette

Diese lebhaften Fisch-Tacos enthalten omega-3-reichen Fisch und frisches Gemüse, die die Immunität und Vitalität unterstützen. Eine köstliche Option für Frauen über 40, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	50g
Fette	17g



Zutaten

Weißfischfilet	189.8 g
Maistortillas	3.3g
Frischer Koriander	13.2 g
Limettensaft	24.8 ml
Kohl	99 g

Zubereitung

1. Gare in einer Pfanne 189.8 g Weißfischfilet bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
2. Erwärme 2 Maistortillas in einer separaten Pfanne etwa 30 Sekunden auf jeder Seite.
3. Belege die Tacos mit Fisch, 99 g zerkleinertem Kohl und garniere mit 13.2 g gehacktem Koriander und 24.8 ml Limettensaft.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Proteinreicher Quinoa-Frühstücks-Bowl	476 kcal
MITTAGESSEN	Spritziger Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse	512 kcal
ABENDESSEN	Zitronen-Knoblauch Blumenkohlsuppe	413 kcal

Protein: 58g Kohlenhydrate: 149g Fette: 63g

10. Proteinreicher Quinoa-Frühstücks-Bowl

Diese warme Quinoa-Bowl ist nicht nur proteinreich, sondern auch reich an Ballaststoffen aus Gemüse. Sie ist eine nahrhafte und sättigende Möglichkeit, den Tag zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	476 kcal
Protein	29g
Kohlenhydrate	49g
Fette	21g



Zutaten

Gekochte Quinoa	126 g
Pochiertes Ei	1.4g
Kirschtomaten, halbiert	105 g
Avocado, gewürfelt	70 g
Frischer Koriander	4.2 g
Zitronensaft	7 ml

Zubereitung

1. Schichte die gekochte Quinoa am Boden in einer Schüssel.
2. Belege mit halbierten Kirschtomaten, pochiertem Ei und gewürfelter Avocado.
3. Bestreue mit frischem Koriander und beträufle mit Zitronensaft.
4. Serviere warm und genieße.

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. Spritziger Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Dieser lebendige Quinoa-Salat enthält geröstetes Gemüse, das Antioxidantien liefert, während Quinoa vollständiges Protein bietet. Das spritzige Dressing unterstützt die Verdauung und fördert einen gesunden Stoffwechsel.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	512 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Paprika, gewürfelt	116.3 g
Zucchini, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Verteile 116.3 g gewürfelte Paprika und 116.3 g gewürfelte Zucchini auf einem Backblech, beträufle sie mit 23.3 ml Olivenöl und röste sie 20 Minuten lang.
2. Mische in einer Schüssel 372 ml gekochte Quinoa, das geröstete Gemüse und 23.3 ml Zitronensaft.
3. Vermenge gut und serviere warm oder kalt.

12. Zitronen-Knoblauch Blumenkohlsuppe

Eine beruhigende Suppe, die Blumenkohl und Knoblauch kombiniert, die beide für ihre leberschützenden Eigenschaften bekannt sind. Zitrone verleiht eine erfrischende Note und unterstützt die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	413 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	30g
Fette	23g



Zutaten

Blumenkohlröschen	1188 ml
Knoblauchzehen	6.6g
Gemüsebrühe	1584 ml
Zitronenschale	8.3 g
Zitronensaft	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate den Knoblauch an, bis er duftet.
2. Füge den Blumenkohl und die Gemüsebrühe hinzu. Bring zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln.
3. Püriere die Suppe, rühre den Zitronensaft und die Zitronenschale ein und serviere.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Nuss-Smoothie-Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Gekühlte Avocado-Spinat-Suppe	465 kcal
ABENDESSEN	Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Mangold	446 kcal

Protein: 107g Kohlenhydrate: 89g Fette: 71g

13. Beeren-Nuss-Smoothie-Bowl

Diese lebendige Smoothie-Bowl ist eine erfrischende Möglichkeit, den Tag zu beginnen und steckt voller Antioxidantien aus Beeren sowie gesunden Fetten aus Nüssen. Die Kombination aus Protein aus Joghurt und Ballaststoffen aus Früchten stabilisiert den Energielevel und unterstützt die Verdauung.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	56g
Fette	14g

Zutaten

Griechischer Joghurt, natur	336 g
Gemischte Beeren, gefroren	105 g
Mandeln, gehackt	21 g
Honig	21 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Gib 336 g Griechischen Joghurt und 105 g gemischte gefrorene Beeren in einen Mixer. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere ihn mit 21 g gehackten Mandeln, 21 g Honig und 21 g Chiasamen.
3. Serviere sofort.

14. Gekühlte Avocado-Spinat-Suppe

Diese erfrischende Suppe kombiniert Avocado und Spinat für eine calciumreiche, cremige Mahlzeit ohne Milchprodukte. Sie ist entzündungshemmend und hydratisierend, ideal um die Energie während der Wechseljahre aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	9g
Kohlenhydrate	23g
Fette	37g



Zutaten

Avocado, entkernt	1.6g
Frischer Spinat, gepackt	744 ml
Gemüsebrühe	372 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge 1.6 Avocado, 744 ml frischen Spinat, 372 ml Gemüsebrühe, 23.3 ml Zitronensaft und 23.3 ml Olivenöl in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt und cremig ist. Kühle im Kühlschrank 30 Minuten oder serviere sofort.

15. Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Mangold

Dieses schnelle Garnelengericht enthält Knoblauch und Mangold, die beide für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Es bietet eine köstliche und nahrhafte Option für das Abendessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	446 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	10g
Fette	20g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarmt	280.5 g
Mangold, gehackt	792 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 30 Sekunden lang an, bis er duftet.
3. Füge die Garnelen hinzu und koche sie 3-4 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
4. Rühre den gehackten Mangold und den Zitronensaft ein und koche, bis er verwelkt ist, etwa 2-3 Minuten.
5. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab, bevor du servierst.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Karotten- und Beeren-Smoothie	406 kcal
MITTAGESSEN	Kichererbsen-Paneer-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing	496 kcal
ABENDESSEN	Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Ingwer	495 kcal

Protein: 120g Kohlenhydrate: 102g Fette: 56g

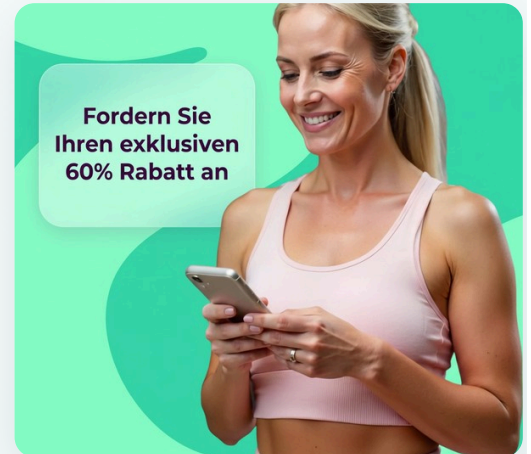
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Karotten- und Beeren-Smoothie

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert Karotten und Beeren und liefert eine kraftvolle Dosis Beta-Carotin und Antioxidantien, die die Hautgesundheit fördern und Entzündungen reduzieren. Die Zugabe von Proteinpulver hilft, Ihre täglichen Anforderungen zur Unterstützung der Muskulatur zu erfüllen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	42g
Fette	8g



Zutaten

Karotte, gehackt	70 g
Gemischte Beeren (gefroren oder frisch)	210 g
Griechischer Joghurt, ungesüßt	168 g
Proteinpulver (optional)	42 g
Mandelmilch (ungesüßt)	336 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 70 g gehackte Karotte, 210 g gemischte Beeren, 168 g griechischen Joghurt und 336 ml Mandelmilch.
2. Füge 42 g Proteinpulver hinzu, falls verwendet.
3. Mix alles, bis es glatt und cremig ist, und passe die Konsistenz bei Bedarf mit zusätzlicher Mandelmilch an.

17. Kichererbsen-Paneer-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing

Dieser erfrischende Salat kombiniert proteinreiche Kichererbsen und Paneer und liefert essentielle Nährstoffe für den Muskelerhalt und das hormonelle Gleichgewicht. Das Zitronen-Tahini-Dressing fügt gesunde Fette hinzu und unterstützt die Verdauungsgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	372 ml
Paneer, gewürfelt	186 g
Gurke, gewürfelt	0.8g
Tomate, gewürfelt	1.6g
Tahini	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml abgetropfte Kichererbsen, 186 g gewürfelten Paneer, 0.8 gewürfelte Gurke und 1.6 gewürfelte Tomate.
2. Verrühre in einer separaten Schüssel 46.5 ml Tahini, 23.3 ml Zitronensaft und 23.3 ml Olivenöl.
3. Träufel das Dressing über den Salat und vermenge gut.
4. Serviere frisch.

18. Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Ingwer

Diese lebhafteste Pfanne mit Garnelen und Brokkoli ist reich an Vitamin C und Protein, was die Immunfunktion und den Muskelerhalt unterstützt. Der Ingwer sorgt für einen entzündungshemmenden Schub, der besonders bei Wechseljahresbeschwerden hilfreich ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	13g
Fette	25g



Zutaten

Große Garnelen, geschält und entdarmt	742.5 g
Brokkoli-Röschen	396 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Frischer Ingwer, gehackt	24.8 g
Sojasauce	49.5 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge Knoblauch und Ingwer hinzu und rühre 1 Minute lang um.
2. Füge die Garnelen hinzu und gare sie, bis sie rosa sind, dann füge den Brokkoli hinzu und brate ihn 3-4 Minuten lang an.
3. Beträufle vor dem Servieren mit Sojasauce und Zitronensaft.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK Beeren-Spinat-Smoothie-Bowl **392 kcal**

MITTAGESSEN Mediterraner Kichererbsen-Avocado-Salat **543 kcal**

ABENDESSEN Zitronen-Kräuter-Garnelen-Pfanne **462 kcal**

Protein: 74g Kohlenhydrate: 135g Fette: 67g

19. Beeren-Spinat-Smoothie-Bowl

Diese Smoothie-Bowl ist reich an Antioxidantien aus gemischten Beeren und Kalium aus der Banane, was hilft, den Blutdruck zu senken und einen erfrischenden Start in den Tag zu bieten. Der Spinat liefert eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen, die für die Herzgesundheit unerlässlich sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	392 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	63g
Fette	10g



Zutaten

Frische Spinatblätter	84 g
Banane	1.4 medium
Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)	210 g
Mandelmilch (ungesüßt)	168 ml
Chiasamen	21 g
Honig (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Gib 84 g frische Spinatblätter, 1 Banane, 210 g gemischte Beeren und 168 ml Mandelmilch in einen Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und füge bei Bedarf Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Gieße die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 21 g Chiasamen und einem Schuss Honig, wenn gewünscht.

20. Mediterraner Kichererbsen-Avocado-Salat

Kichererbsen sind eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle, die hilft, das Gewicht zu kontrollieren und die Verdauungsgesundheit zu unterstützen, was für Frauen in den 40ern entscheidend ist. Avocado fügt gesunde Fette hinzu, die die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	34g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	372 ml
Avocado, gewürfelt	0.8 medium
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Vermenge Kichererbsen, gewürfelte Avocado, Kirschtomaten und Gurke in einer Schüssel.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft, würze dann mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge vorsichtig und serviere sofort.

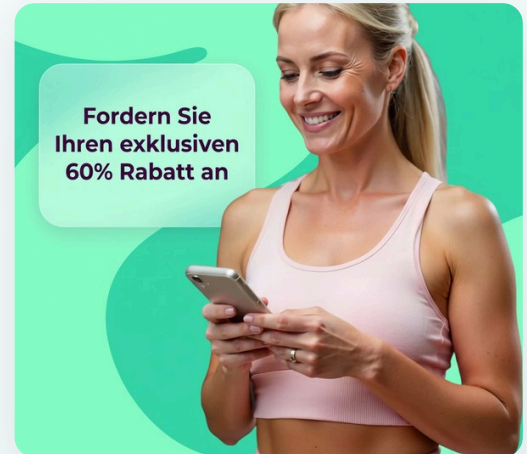
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Zitronen-Kräuter-Garnelen-Pfanne

Diese schnelle Garnelenpfanne ist reich an Gemüse und mit Zitrone gewürzt, was sie zu einer erfrischenden Mahlzeit macht, die den Stoffwechsel und die Herzgesundheit unterstützt. Die ballaststoffreichen Gemüse fördern die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	25g
Fette	23g



Zutaten

Rohe Garnelen, geschält und entdarmt	280.5 g
Paprika, in Scheiben	0.8g
Zucchini, in Scheiben	0.8g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Getrockneter Oregano	8.3 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge die Paprika und Zucchini hinzu und brate sie 3 Minuten lang an.
3. Gib die Garnelen, den Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer hinzu; koche weitere 5-7 Minuten, bis die Garnelen durchgegart sind.

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.