

7-Tage Salat-Diätplan PDF

Erfrischen Sie Ihre Mahlzeiten mit diesem leichten und gesunden salatfokussierten Diätplan.

Unser 7-Tage Salat-Diätplan bietet 21 erfrischende Salatrezepte, die perfekt für alle sind, die leichter und gesünder essen möchten. Dieser Plan ist großartig für alle, die Gewicht verlieren möchten, während sie geschmackvolle und sättigende Mahlzeiten genießen. Entdecken Sie die endlosen Möglichkeiten von Salaten, die nähren und erfreuen!

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,399	88g	108g	76g
Tag 2	1,399	66g	145g	64g
Tag 3	1,397	70g	163g	56g
Tag 4	1,403	63g	181g	49g
Tag 5	1,442	126g	106g	69g
Tag 6	1,458	94g	172g	52g
Tag 7	1,472	80g	130g	72g
Ø	1,424	84g	144g	63g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Eier- und Spinat-Frühstückssalat

Zucchini-Nudeln mit Pesto und Kirschtomaten

Süßkartoffeln gefüllt mit Feta und Spinat

Herzhafte Leinsamen-Spinat-Pfannkuchen

Curry-Kichererbsen- und Spinatsuppe

Cremige Spinat- und Weiße-Bohnen-Suppe

Gemüse- und Tempeh-Salat-Wraps

Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Avocado

Zucchini-Nudeln mit Reishi-Pesto

Mediterraner Kichererbsen-Gurken-Salat mit Feta

Herzhafte Gurken-Haferflocken-Bowl

Sizilianischer Auberginen-Tomaten-Eintopf

+ 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



1,424 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



84g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

144g K / 63g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Eier- und Spinat-Frühstückssalat

2. Gemüse- und Tempeh-Salat-Wraps

3. Zucchini-Nudeln mit Pesto und Kirschtomaten

02 Tag 2

4. Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Avocado

5. Süßkartoffeln gefüllt mit Feta und Spinat

6. Zucchini-Nudeln mit Reishi-Pesto

03 Tag 3

7. Herzhafte Leinsamen-Spinat-Pfannkuchen

8. Mediterraner Kichererbsen-Gurken-Salat mit Feta

9. Curry-Kichererbsen- und Spinatsuppe

04 Tag 4

10. Herzhafte Gurken-Haferflocken-Bowl

11. Cremige Spinat- und Weiße-Bohnen-Suppe

12. Sizilianischer Auberginen-Tomaten-Eintopf

05 Tag 5

13. Kräuterquark-Toast mit Tomaten

14. Gegrillter Hähnchen-Superfood-Salat mit Kichererbsen und Feta

15. Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Sardinen-Sauce

06 Tag 6

16. Maca-Avocado-Toast mit Kirschtomaten

17. Avocado & Lachs Power-Bowl

18. Proteinreicher Linsen-Gemüse-Eintopf

07 Tag 7

19. Herzhafter Toast mit Rote Bete und Feta

20. Proteinreicher Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

21. Pilz- und Mangold-Pfanne mit Knoblauch-Tahini-Sauce

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Eier- und Spinat-Frühstückssalat	490 kcal
MITTAGESSEN	Gemüse- und Tempeh-Salat-Wraps	496 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Pesto und Kirschtomaten	413 kcal

Protein: 88g Kohlenhydrate: 108g Fette: 76g

1. Eier- und Spinat-Frühstückssalat

Eine leichte Frühstücksoption mit pochierten Eiern auf einem Bett aus Spinat und Gemüse, dieser Salat ist reich an Protein und Eisen, die für die Energielevels entscheidend sind. Die Zugabe von gesunden Fetten aus Avocado hilft, das hormonelle Gleichgewicht zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	9 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	28g
Fette	31g



Zutaten

Pochierte Eier	2.8g
Frischer Spinat	672 ml
Kirschtomaten, halbiert	168 ml

Gurke, gewürfelt	168 ml
Avocado, in Scheiben	140 g
Olivenöl	21 ml
Zitronensaft	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Schichte in einer Schüssel frischen Spinat, Kirschtomaten, Gurke und geschnittene Avocado.
2. Belege mit pochierten Eiern.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
4. Träufle das Dressing über den Salat und serviere sofort.

2. Gemüse- und Tempeh-Salat-Wraps

Diese erfrischenden Salat-Wraps sind leicht und dennoch sättigend, kombinieren proteinreichen Tempeh mit einer Vielzahl von knackigem Gemüse. Sie sind eine großartige Möglichkeit, Phytonährstoffe für das hormonelle Gleichgewicht aufzunehmen und die Herzgesundheit zu unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Tempeh, zerbröselt	372 ml
Karotten, gerieben	186 ml
Rote Kohl, gerieben	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Salatblätter (zum Wickeln)	6.2 large
Sojasauce oder Tamari	23.3 ml
Sesamöl	7.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge den zerbröselten Tempeh hinzu. Brate ihn etwa 5 Minuten goldbraun.
2. Rühre Karotten, roten Kohl, Gurke und Sojasauce ein. Erhitze alles weitere 2-3 Minuten.
3. Löffle die Tempeh-Mischung auf die Salatblätter und wickel sie ein. Serviere sofort.

3. Zucchini-Nudeln mit Pesto und Kirschtomaten

Dieses kohlenhydratarme Gericht bietet eine frische Variante mit Zucchini-Nudeln, kombiniert mit proteinreichem Pesto und süßen Kirschtomaten. Ideal für Frauen über 40, ist es leicht und dennoch sättigend und unterstützt das Gewichtsmanagement.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	413 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	33g
Fette	26g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7g
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g
Pesto-Sauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Parmesan, gerieben	49.5 g

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge die spiralisierten Zucchini hinzu und brate sie 3-5 Minuten lang leicht an.
3. Füge die Kirschtomaten und die Pesto-Sauce hinzu und koche weitere 2-3 Minuten.
4. Serviere mit geriebenem Parmesan.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Avocado	490 kcal
MITTAGESSEN	Süßkartoffeln gefüllt mit Feta und Spinat	496 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Reishi-Pesto	413 kcal

Protein: 66g Kohlenhydrate: 145g Fette: 64g

4. Herzhafter Spinat-Ei-Rührei mit Avocado

Dieses nahrhafte Rührei ist reich an Protein und gesunden Fetten und ideal für Frauen über 40. Mit Spinat für Calcium und Phytoöstrogene beladen und mit Avocado für herzgesunde Omega-3-Fettsäuren garniert, unterstützt es den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

große Eier	4.2g
frischer Spinat	42 g
Kirschtomaten	105 g
Avocado	98 g
Olivenöl	21 ml
Feta-Käse (optional)	56 g
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
Meersalz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirle in einer mittelgroßen Schüssel die Eier, Meersalz und schwarzen Pfeffer gut.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib den frischen Spinat und die Kirschtomaten in die Pfanne und brate sie 2-3 Minuten an, bis der Spinat zusammenfällt.
4. Gieße die verquirlten Eier in die Pfanne und koche sie 3-5 Minuten, dabei sanft rühren, bis die Eier gerührt und durchgegart sind.
5. Nehme die Pfanne vom Herd und garniere nach Belieben mit gewürfelter Avocado und Feta-Käse.

5. Süßkartoffeln gefüllt mit Feta und Spinat

Süßkartoffeln sind reich an Vitamin A und Ballaststoffen, während Spinat Calcium und Vitamin K liefert, was dieses Gericht zu einer köstlichen Möglichkeit macht, die Knochengesundheit zu unterstützen. Es ist eine nahrhafte und schmackhafte Option für jede Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	78g
Fette	14g



Zutaten

Süßkartoffel	1.6 medium
Frischer Spinat	372 ml
Feta-Käse, zerbrösel	93 ml
Olivenöl	7.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche die Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe sie 30-40 Minuten, bis sie zart ist.
3. Während die Kartoffel backt, erhitze 7.8 ml Olivenöl in einer Pfanne; füge 372 ml Spinat und 1.6 gehackte Knoblauchzehen hinzu; koche, bis sie welken.
4. Sobald die Süßkartoffel fertig ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Spinatmischung und bestreue sie mit 93 ml zerbröseltem Feta.

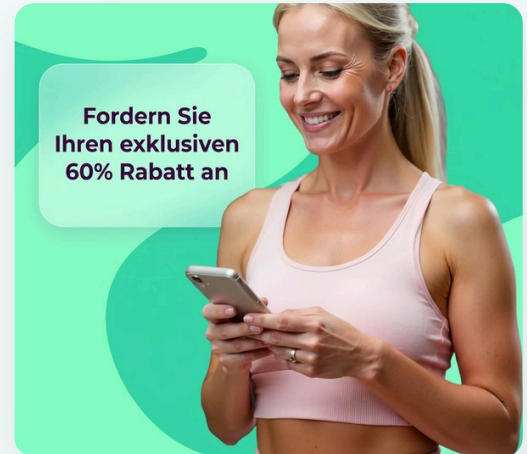
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Zucchini-Nudeln mit Reishi-Pesto

Dieses kohlenhydratarme, nährstoffreiche Gericht bietet Zucchini-Nudeln, die mit Reishi-Pilzpulver für Stressabbau angereichert sind. Es ist eine perfekte Abendessen-Option für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	3 Min.
Kalorien	413 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	25g
Fette	33g



Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
fertiges Pesto	99 ml
Reishi-Pilzpulver	8.3 g
Kirschtomaten, halbiert	198 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge 1 spiralisierten Zucchini hinzu.
2. Koche 3 Minuten, bis sie leicht weich ist, und rühre dann 60 ml fertiges Pesto und 1 Teelöffel Reishi-Pilzpulver ein.
3. Füge 120 ml halbierte Kirschtomaten hinzu und koche weitere 2-3 Minuten, bis sie durchgewärmt sind.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,397 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Leinsamen-Spinat-Pfannkuchen	406 kcal
MITTAGESSEN	Mediterraner Kichererbsen-Gurken-Salat mit Feta	496 kcal
ABENDESSEN	Curry-Kichererbsen- und Spinatsuppe	495 kcal

Protein: 70g Kohlenhydrate: 163g Fette: 56g

7. Herzhafte Leinsamen-Spinat-Pfannkuchen

Diese Pfannkuchen sind reich an Leinsamen, die Phytoöstrogene zur Unterstützung des Hormonhaushalts liefern, und Spinat, der viel Kalzium und Vitamin K für die Knochengesundheit enthält. Mit einem soliden Proteingehalt helfen sie, die Energie zu erhalten und den Hunger am Morgen zu zügeln.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	50g
Fette	14g



Zutaten

Vollkornmehl	84 g
Gemahlene Leinsamen	42 g
Frischer Spinat, gehackt	42 g
Ei	70 g
Milch (oder pflanzliche Alternative)	168 ml
Olivenöl	21 ml

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 84 g Vollkornmehl, 42 g gemahlene Leinsamen und eine Prise Salz.
2. Verquirle in einer anderen Schüssel 70 g Ei und 168 ml Milch.
3. Kombiniere die feuchten und trockenen Zutaten und hebe 42 g gehackten Spinat unter.
4. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gieße den Teig hinein, um Pfannkuchen zu formen.
5. Backe 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.
6. Serviere warm.

8. Mediterraner Kichererbsen-Gurken-Salat mit Feta

Kichererbsen liefern Ballaststoffe für die Verdauungsgesundheit, während Gurken für Hydratation sorgen und Feta probiotische Vorteile bietet. Dieser Salat ist nährstoffreich und gut für den Darm.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	496 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	47g
Fette	25g



Zutaten

Abgetropfte Kichererbsen aus der Dose	372 ml
Würfelige Gurke	0.8g
Zerbröckelter Feta-Käse	93 g
Olivenöl	46.5 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 372 ml abgetropfte Kichererbsen mit der Hälfte einer gewürfelten Gurke.
2. Füge 93 g zerbröckelten Feta-Käse und 46.5 ml Olivenöl hinzu.
3. Unterhebe 46.5 g frisch gehackte Petersilie und vermische gut.

9. Curry-Kichererbsen- und Spinatsuppe

Diese wärmende Suppe ist reich an Proteinen und Ballaststoffen aus Kichererbsen und bietet nachhaltige Energie für geistige Klarheit. Spinat und Gewürze liefern Antioxidantien, die die kognitive Funktion unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	66g
Fette	17g



Zutaten

Eingelegte Kichererbsen, abgetropft	396 g
Frischer Spinat	99 g
Zwiebel, gehackt	82.5 g
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen
Currypulver	8.3 g
Gemüsebrühe	1188 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge 82.5 g gehackte Zwiebel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie glasig ist.
2. Rühre 3.3 gehackte Knoblauchzehen und 8.3 g Currypulver ein und koche eine weitere Minute.
3. Füge 396 g eingelegte Kichererbsen, 99 g frischen Spinat und 1188 ml Gemüsebrühe hinzu. Lasse die Suppe 15 Minuten köcheln.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,403 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafte Gurken-Haferflocken-Bowl	406 kcal
MITTAGESSEN	Cremige Spinat- und Weiße-Bohnen-Suppe	535 kcal
ABENDESSEN	Sizilianischer Auberginen-Tomaten-Eintopf	462 kcal

Protein: 63g Kohlenhydrate: 181g Fette: 49g

10. Herzhafte Gurken-Haferflocken-Bowl

Diese einzigartige herzhafte Haferflocken-Bowl kombiniert Hafer mit Gurke und Joghurt und bietet einen nahrhaften Start in den Tag. Die Ballaststoffe aus Hafer unterstützen die Herzgesundheit und die Verdauung, während Joghurt Probiotika für die Darmgesundheit liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	59g
Fette	13g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser	336 ml
Gurke, gewürfelt	84 ml
Griechischer Joghurt	84 ml
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe 336 ml Wasser in einem Topf zum Kochen und rühre 56 g Haferflocken ein.
2. Reduziere die Hitze und lasse etwa 5 Minuten köcheln, bis die Haferflocken gar sind.
3. Nimm vom Herd und rühre die gewürfelte Gurke, 84 ml griechischen Joghurt und 7 ml Olivenöl ein. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

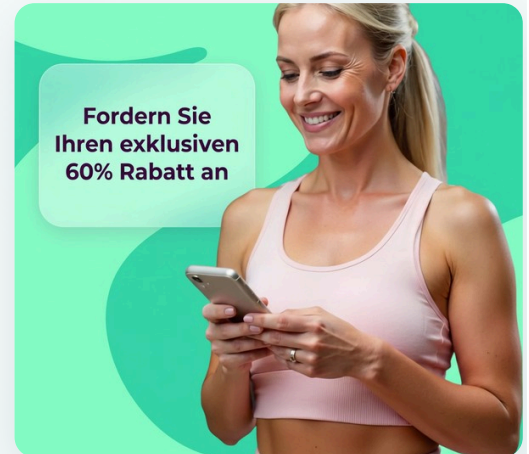
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Cremige Spinat- und Weiße-Bohnen-Suppe

Diese cremige Suppe enthält weiße Bohnen für Protein und Ballaststoffe sowie Spinat für Eisen. Die Kombination aus Knoblauch und Gewürzen unterstützt die Verdauung und lindert Entzündungen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	535 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	56g
Fette	16g



Zutaten

Weißer Bohnen aus der Dose, abgetropft	620 g
Spinat, gehackt	93 g
Knochenbrühe	1116 ml
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Kokoscreme	186 ml
Schwarzer Pfeffer	3.1 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Topf weiße Bohnen, Spinat, Knochenbrühe, Knoblauch und Kurkuma; bringe es zum Kochen.
2. Lass es 15 Minuten köcheln, dann füge Kokoscreme und Pfeffer hinzu und püriere nach Wunsch.

12. Sizilianischer Auberginen-Tomaten-Eintopf

Dieser herzhaft-eintopf aus Auberginen und Tomaten ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die die Herzgesundheit und das Gewichtsmanagement bei Frauen über 40 unterstützen. Auberginen enthalten zudem Verbindungen, die zur Stabilisierung der Stimmung beitragen können, was während der Menopause von Vorteil ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	462 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	66g
Fette	20g



Zutaten

Aubergine, gewürfelt

396 ml

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie weich ist.
3. Füge 1 Tasse gewürfelte Aubergine, 2 Tassen gehackte Tomaten aus der Dose und italienische Kräuter hinzu. Lass es 20 Minuten köcheln.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,442 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Kräuterquark-Toast mit Tomaten	420 kcal
MITTAGESSEN	Gegrillter Hähnchen-Superfood-Salat mit Kichererbsen und Feta	543 kcal
ABENDESSEN	Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Sardinen-Sauce	479 kcal

Protein: 126g Kohlenhydrate: 106g Fette: 69g

13. Kräuterquark-Toast mit Tomaten

Dieser offene Toast kombiniert proteinreichen Quark mit frischen Tomaten und Kräutern. Er bietet ein schnelles, belebendes Frühstück, das die geistige Klarheit und die Muskulatur unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	42g
Fette	14g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 Scheibe
Quark	168 ml
Kirschtomaten	168 ml
Frische Kräuter	21 g
Olivenöl	7 ml

Zubereitung

1. Röste 1 Scheibe Vollkornbrot bis sie goldbraun ist.
2. Verteile 168 ml Quark auf dem Toast.
3. Belege ihn mit 168 ml halbierten Kirschtomaten, streue 21 g gehackte frische Kräuter darüber und träufle 7 ml Olivenöl darüber.

14. Gegrillter Hähnchen-Superfood-Salat mit Kichererbsen und Feta

Dieser lebendige gegrillte Hähnchen-Superfood-Salat ist reich an Proteinen und essentiellen Nährstoffen, die das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40 unterstützen. Mit gemischtem Grün, Kichererbsen und einem Spritzer Olivenöl ist dieses Gericht nicht nur sättigend, sondern auch herzgesund und reich an Phytoöstrogenen.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust	232.5 g
Gemischte Blattsalate (Spinat, Grünkohl, Rucola)	232.5 g
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft	77.5 g
Feta-Käse, zerbröseln	43.4 g
Olivenöl-Dressing	23.3 ml
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Avocado, in Scheiben	77.5 g

Zubereitung

1. Erhitze eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und grille die Hähnchenbrust etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite, bis sie vollständig durchgegart ist. Lass sie vor dem Schneiden ruhen.
2. Vermenge in einer großen Schüssel gemischte Blattsalate, Kichererbsen, Kirschtomaten, Gurke und Avocado.
3. Gib die geschnittene gegrillte Hähnchenbrust und den zerbröselten Feta-Käse auf den Salat.
4. Beträufle mit Olivenöl-Dressing und vermenge vorsichtig, um alle Zutaten zu kombinieren. Serviere sofort.

15. Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Sardinen-Sauce

Dieses leichte und nährstoffreiche Gericht bietet Zucchini-Nudeln als kohlenhydratarme Alternative, die mit einer herzhaften Sauce aus Tomaten und Sardinen serviert wird. Reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen fördert es die Herzgesundheit und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	479 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	17g
Fette	33g



Zutaten

Zucchini	1.7 large
Eingelegte Sardinen	140.3 g
Gehackte Tomaten aus der Dose	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch	3.3 cloves
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne und brate 2 gehackte Knoblauchzehen an, bis sie duften.
2. Füge 396 ml gehackte Tomaten aus der Dose und 140.3 g abgetropfte Sardinen hinzu und koche, bis alles durchgewärmt ist.
3. Serviere die Sauce über 1 große spiralisierten Zucchini.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,458 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Maca-Avocado-Toast mit Kirschtomaten	420 kcal
MITTAGESSEN	Avocado & Lachs Power-Bowl	543 kcal
ABENDESSEN	Proteinreicher Linsen-Gemüse-Eintopf	495 kcal

Protein: 94g Kohlenhydrate: 172g Fette: 52g

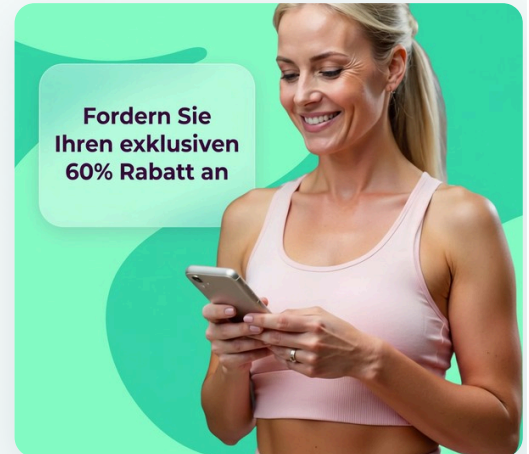
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Maca-Avocado-Toast mit Kirschtomaten

Dieses köstliche Avocado-Toast wird mit Maca verfeinert, das für einen Energieschub sorgt. Perfekt für Frauen, die nach 40 Vitalität suchen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	42g
Fette	25g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
reife Avocado	0.7g
Maca-Pulver	7 g
Kirschtomaten, halbiert	84 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toaste 1.4 Scheiben Vollkornbrot, bis sie goldbraun sind.
2. Zerdrücke in einer Schüssel 0.7 reife Avocado mit 7 g Maca-Pulver und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Streiche die Avocado-Mischung auf das Toast und belege sie mit 84 ml halbierten Kirschtomaten.

17. Avocado & Lachs Power-Bowl

Diese nahrhafte Power-Bowl kombiniert gesunde Fette, Protein und Ballaststoffe, um hormonelles Gleichgewicht und Herzgesundheit für Frauen über 40 zu unterstützen. Mit omega-3-reichem Lachs, cremiger Avocado und buntem Gemüse ist es eine köstliche Möglichkeit, deinen Körper und Geist zu nähren.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochter Lachs	175.2 g
Avocado	116.3 g
gemischte Blattsalate (Spinat, Rucola, etc.)	744 ml
Kirschtomaten	116.3 g
Gurke, in Scheiben	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kürbiskerne	43.4 g

Zubereitung

1. Schichte die gemischten Blattsalate als Basis in einer Schüssel.
2. Zerflücke den gekochten Lachs und lege ihn auf die Blätter.
3. Schneide die Avocado und lege sie neben den Lachs.
4. Füge die Kirschtomaten und Gurkenscheiben in die Schüssel hinzu.
5. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über die Zutaten.
6. Streue Kürbiskerne darüber für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.

18. Proteinreicher Linsen-Gemüse-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf ist reich an Protein aus Linsen und vollgepackt mit gefrorenem Gemüse, das essentielle Nährstoffe für Frauen über 40 liefert. Er ist reich an Ballaststoffen und Eisen, was die Verdauung und den Energielevel unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	83g
Fette	8g



Zutaten

Grüne Linsen	792 ml
Gefrorenes Gemüse-Mix	1584 ml
Gehackte Tomaten (aus der Dose)	701.3 g
Knoblauchpulver	8.3 g
Zwiebelpulver	8.3 g
Olivenöl	49.5 ml
Gemüsebrühe	1584 ml

Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 480 ml gewaschene grüne Linsen, 960 ml gefrorenes Gemüse, 1 Dose gehackte Tomaten und 960 ml Gemüsebrühe hinzu.
3. Würze mit 5 g Knoblauchpulver und 5 g Zwiebelpulver. Bring es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 25 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,472 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Herzhafter Toast mit Rote Bete und Feta	434 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs	543 kcal
ABENDESSEN	Pilz- und Mangold-Pfanne mit Knoblauch-Tahini-Sauce	495 kcal

Protein: 80g Kohlenhydrate: 130g Fette: 72g

19. Herzhafter Toast mit Rote Bete und Feta

Dieser köstliche Toast ist reich an Rote Bete, die dafür bekannt ist, den Blutdruck zu senken, und Feta-Käse für Kalzium und Geschmack. Das Vollkornbrot liefert Ballaststoffe, die helfen, einen gesunden Cholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	434 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Gekochte Rote Bete (in Scheiben)	105 g
Feta-Käse (zerbröselt)	56 g
Frischer Rucola	42 g
Olivenöl	7 ml
Balsamico-Essig	7 ml

Zubereitung

1. Toaste 1 Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Belege sie mit 105 g geschnittenen gekochten Rote Beten und streue 56 g zerbröselten Feta-Käse darüber.
3. Füge 42 g frischen Rucola hinzu, träufle 7 ml Olivenöl und Balsamico-Essig darüber und serviere.

20. Proteinreicher Quinoa-Salat mit gegrilltem Lachs

Dieser lebendige Quinoa-Salat, garniert mit gegrilltem Lachs, unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit für Frauen über 40. Vollgepackt mit Proteinen und reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Phytoöstrogenen, ist es eine köstliche Art, deinen Körper zu nähren, während du das Essen genießt.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Gegrilltes Lachsfilet	175.2 g
Kirschtomaten, halbiert	186 g
Frischer Spinat	93 g
Gurke, gewürfelt	186 g
Avocado, in Scheiben	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse, zerbröselt	43.4 g

Zubereitung

1. Kombiniere die gekochte Quinoa, Kirschtomaten, Spinat, Gurke und Avocado in einer großen Schüssel.
2. Beträufle alles mit Olivenöl und Zitronensaft und mische gut.
3. Garniere den Salat mit dem gegrillten Lachsfilet und bestreue ihn mit Feta-Käse und Chiasamen.
4. Serviere sofort und genieße deine nährstoffreiche Mahlzeit.

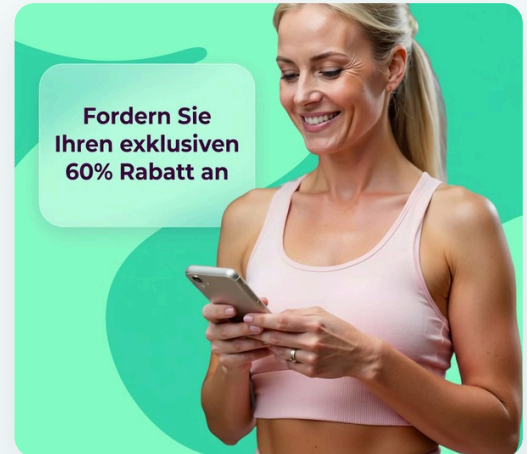
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Pilz- und Mangold-Pfanne mit Knoblauch-Tahini-Sauce

Diese schnelle Pfanne ist reich an Vitamin D aus Pilzen und bietet entzündungshemmende Vorteile durch Mangold. Die Tahini-Sauce fügt Protein und Probiotika hinzu, was sie ideal zur Unterstützung des Immunsystems macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	6 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Pilze, in Scheiben geschnitten	396 ml
Mangold, gehackt	396 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Tahini	49.5 g
Zitronensaft	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 1 tbsp (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate 1 Minute an, bis sie duften.
2. Füge 396 ml geschnittene Pilze hinzu und brate 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Rühre 396 ml gehackten Mangold ein und gare weitere 4-5 Minuten, bis er verwelkt ist.
4. Vermenge in einer kleinen Schüssel 49.5 g Tahini mit 24.8 ml Zitronensaft und etwas Wasser, um die Sauce zu verdünnen. Träufle über die Pfanne und serviere.

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.