

7-Tage-Stoffwechsel-Verwirrungs-Diätplan für Frauen über 40 PDF

Beleben Sie Ihren Stoffwechsel mit diesem strukturierten Plan.

Dieser 7-Tage-Diätplan bietet 21 einzigartige Rezepte, die darauf ausgelegt sind, Ihren Stoffwechsel zurückzusetzen und den Gewichtsverlust für Frauen über 40 zu unterstützen. Erleben Sie eine Woche köstlicher Mahlzeiten, die Ihnen helfen, einen neuen Rhythmus in Ihren Essgewohnheiten zu entdecken.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,400	53g	149g	76g
Tag 2	1,401	59g	151g	73g
Tag 3	1,399	33g	103g	98g
Tag 4	1,399	64g	108g	85g
Tag 5	1,399	35g	93g	101g
Tag 6	1,399	77g	137g	71g
Tag 7	1,398	64g	84g	94g
Ø	1,399	55g	118g	85g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Avocado-Toast mit Tomate und Basilikum

Linsen- und Gemüsecurry mit Kokosmilch

Spritziger Gemüse-Edamame-Salat

Avocado-Toast mit Ei

Cremige Avocado-Fenchel-Suppe

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Cremige Avocado-Spinat-Suppe

Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum

Geröstete Gemüsevielfalt mit Tahini-Dressing

Avocado-Spinat-Smoothie

Avocado-Tomaten-Salat mit Zitronendressing

Gegrilltes Hähnchen mit Koriander und Limette und Gemüse

+ 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



55g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

118g K / 85g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Avocado-Toast mit Tomate und Basilikum

2. Cremige Avocado-Spinat-Suppe

3. Linsen- und Gemüsecurry mit Kokosmilch

02 Tag 2

4. Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum

5. Spritziger Gemüse-Edamame-Salat

6. Geröstete Gemüsevielfalt mit Tahini-Dressing

03 Tag 3

7. Avocado-Toast mit Ei

8. Avocado-Spinat-Smoothie

9. Cremige Avocado-Fenchel-Suppe

04 Tag 4

10. Avocado-Tomaten-Salat mit Zitronendressing

11. Süßkartoffel-Kokos-Suppe

12. Gegrilltes Hähnchen mit Koriander und Limette und Gemüse

05 Tag 5

13. Spinat-Avocado-Smoothie-Bowl

14. Avocado- und Grünkohlsalat mit Sesamdressing

15. Cremige Suppe aus gerösteten roten Paprika

06 Tag 6

16. Grüner Smoothie-Bowl mit Mandeln

17. Würziger Avocado- und Hummus-Wrap

18. Thailändische Garnelen mit Kokosnuss und Gemüse

07 Tag 7

19. Kokosnuss- und Beeren-Smoothie mit Spinat

20. Avocado-Tomaten-Salat mit Ingwer-Vinaigrette

21. Pesto-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,400 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Avocado-Toast mit Tomate und Basilikum	420 kcal
MITTAGESSEN	Cremige Avocado-Spinat-Suppe	419 kcal
ABENDESSEN	Linsen- und Gemüsecurry mit Kokosmilch	561 kcal

Protein: 53g Kohlenhydrate: 149g Fette: 76g

1. Avocado-Toast mit Tomate und Basilikum

Dieser Avocado-Toast ist reich an gesunden Fetten und bietet eine hervorragende Quelle für Vitamine. Die Kombination aus frischen Tomaten und aromatischem Basilikum sorgt für einen köstlichen und nahrhaften Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	42g
Fette	25g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
reife Avocado	0.7g
Cherrytomaten	7g

frisches Basilikum

7 leaves

Zitronensaft

7 ml

schwarzer Pfeffer

nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast das Vollkornbrot, bis es goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado und mische sie mit Zitronensaft und Pfeffer.
3. Verteile die Avocado auf dem Toast und belege ihn mit halbierten Cherrytomaten und Basilikumblättern.
4. Serviere sofort.

2. Cremige Avocado-Spinat-Suppe

Diese samtige Suppe ist reich an herzgesunden Fetten aus Avocado und liefert Vitamin K aus Spinat für optimale Knochengesundheit. Sie ist auch ein kühlendes Gericht, das helfen kann, menopausebedingte Symptome zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	419 kcal
Protein	9g
Kohlenhydrate	34g
Fette	31g



Zutaten

Avocado	232.5 g
Frischer Spinat	93 g
Gemüsebrühe	372 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge 240 ml Gemüsebrühe und 60 g Spinat in einem Topf; koche bei mittlerer Hitze, bis der Spinat verwelkt ist, etwa 3 Minuten.
2. Füge eine Avocado und 15 ml Zitronensaft hinzu; mixe, bis die Mischung cremig ist.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und serviere warm.

3. Linsen- und Gemüsecurry mit Kokosmilch

Dieses reichhaltige Curry besteht aus proteinreichen Linsen und einer Vielzahl von Gemüse. Kokosmilch sorgt für Cremigkeit und gesunde Fette, während Kurkuma und Ingwer helfen, Entzündungen und Menopausenbeschwerden zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	561 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	73g
Fette	20g



Zutaten

Rote Linsen	330 g
Knochenbrühe	1188 ml
Kokosmilch	396 ml
Blumenkohl, gehackt	495 g
Spinat, gehackt	99 g
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Frischer Ingwer, gehackt	8.3 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge Linsen, Knochenbrühe und Blumenkohl hinzu und koche, bis sie zart sind, etwa 15 Minuten.
2. Rühre Kokosmilch, Spinat, Kurkuma, Ingwer, Salz und Pfeffer ein. Lass es weitere 10-15 Minuten köcheln, bis alles gut durchgewärmt ist.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,401 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum	420 kcal
MITTAGESSEN	Spritziger Gemüse-Edamame-Salat	403 kcal
ABENDESSEN	Geröstete Gemüsevielfalt mit Tahini-Dressing	578 kcal

Protein: 59g Kohlenhydrate: 151g Fette: 73g

4. Avocado-Toast mit Heiligem Basilikum

Dieser lebendige Avocado-Toast ist mit Heiligem Basilikum belegt, einem kraftvollen Adaptogen, das bei Stressabbau hilft. Es ist eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit, die reich an gesunden Fetten und Ballaststoffen ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	50g
Fette	21g



Zutaten

Vollkornbrot	2.8 Scheiben
Avocado, zerdrückt	1.4g
Frische Blätter des Heiligen Basilikums	84 ml
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast 2 Scheiben Vollkornbrot.
2. Streiche 1 zerdrückte Avocado auf jede Scheibe.
3. Belege mit 84 ml frischen Heiligen Basilikumblättern und würze mit Salz und Pfeffer.

5. Spritziger Gemüse-Edamame-Salat

Dieser erfrischende Salat enthält eine Mischung aus gehackten Gurken, Paprika, Karotten und Edamame. Er ist reich an Protein und Ballaststoffen und sorgt für Sättigung, während gesunde Fette das hormonelle Gleichgewicht unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	403 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	43g
Fette	19g



Zutaten

Gurken	232.5 g
Paprika	116.3 g
Karotten	116.3 g
Edamame	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Gurken, Paprika, Karotten und Edamame.
2. Träufle Olivenöl und Zitronensaft über den Salat und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Vermenge gut.

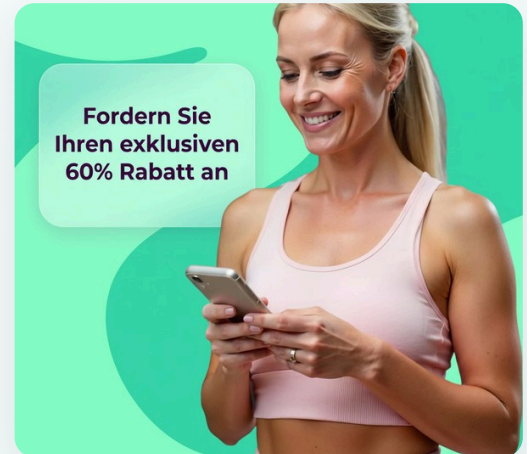
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Geröstete Gemüsevielfalt mit Tahini-Dressing

Diese Mischung aus geröstetem Gemüse liefert eine Vielzahl von Nährstoffen und Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit fördern. Das Tahini-Dressing enthält gesunde Fette, die das Hormongleichgewicht unterstützen, was besonders für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	58g
Fette	33g



Zutaten

Zucchini, gewürfelt	396 ml
Karotten, in Scheiben	396 ml
Paprika, gewürfelt	396 ml
Olivenöl	49.5 ml
Tahini	49.5 g
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Mische Zucchini, Karotten und Paprika mit Olivenöl und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste das Gemüse 30 Minuten lang, bis es zart ist, und träufle es vor dem Servieren mit Tahini und Zitronensaft.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Avocado-Toast mit Ei	406 kcal
MITTAGESSEN	Avocado-Spinat-Smoothie	465 kcal
ABENDESSEN	Cremige Avocado-Fenchel-Suppe	528 kcal

Protein: 33g Kohlenhydrate: 103g Fette: 98g

7. Avocado-Toast mit Ei

Dieser nahrhafte Avocado-Toast mit einem pochierten Ei liefert gesunde Fette und Protein, um Ihren Tag zu beginnen. Er ist schnell zubereitet und eignet sich hervorragend für unterwegs.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Vollkornbrot	1.4 slice
Avocado	0.7 medium
Ei	1.4 large
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toaste das Vollkornbrot.
2. Zerdrücke die Avocado und verteile sie auf dem getoasteten Brot.
3. Pochiere das Ei und lege es auf den Avocado-Toast.
4. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

8. Avocado-Spinat-Smoothie

Dieser cremige Smoothie liefert gesunde Fette aus Avocado, die wichtig für die Hormonproduktion sind. Spinat fügt Ballaststoffe und Vitamine hinzu und macht ihn zu einer nährstoffreichen Option für das Mittagessen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	9g
Kohlenhydrate	31g
Fette	37g



Zutaten

Avocado, entkernt und geschält	116.3 g
Frischer Spinat	46.5 g
Mandelmilch	372 ml
Honig (optional)	7.8 g

Zubereitung

1. Vermeng Avocado, Spinat, Mandelmilch und Honig (falls verwendet) in einem Mixer.
2. Mix, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Servier sofort für ein sättigendes Mittagessen.

9. Cremige Avocado-Fenchel-Suppe

Diese cremige Suppe ist nährstoffreich mit gesunden Fetten aus Avocado, die die Herzgesundheit und die Hautfeuchtigkeit unterstützen. Fenchel verleiht Geschmack und ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften, die während der Menopause von Vorteil sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	30g
Fette	40g



Zutaten

Avocado, gewürfelt	1.7g
Fenchelknolle, gewürfelt	247.5 g
Gemüsebrühe	792 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und dünste den gewürfelten Fenchel, bis er weich ist.
2. Füge die Gemüsebrühe hinzu und bringe sie zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und püriere die gewürfelte Avocado, bis sie cremig ist.
4. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab, bevor du servierst.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK Avocado-Tomaten-Salat mit Zitronendressing **406 kcal**

MITTAGESSEN Süßkartoffel-Kokos-Suppe **465 kcal**

ABENDESSEN Gegrilltes Hähnchen mit Koriander und Limette und Gemüse **528 kcal**

Protein: 64g Kohlenhydrate: 108g Fette: 85g

10. Avocado-Tomaten-Salat mit Zitronendressing

Dieser erfrischende Salat ist reich an gesunden Fetten und Vitaminen, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Hautgesundheit wichtig sind. Die Tomaten liefern Lycopin, ein starkes Antioxidans, das die Herzgesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	21g
Fette	36g



Zutaten

Reife Avocado, gewürfelt	1.4 medium
Kirschtomaten, halbiert	336 ml
Frische Basilikumblätter, gehackt	42 ml
Zitronensaft	21 ml
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gewürfelte Avocado, die halbierten Kirschtomaten und den gehackten Basilikum.
2. Beträufle mit Zitronensaft und würze mit schwarzem Pfeffer, dann vermenge vorsichtig.
3. Serviere sofort für den besten Geschmack und die beste Textur.

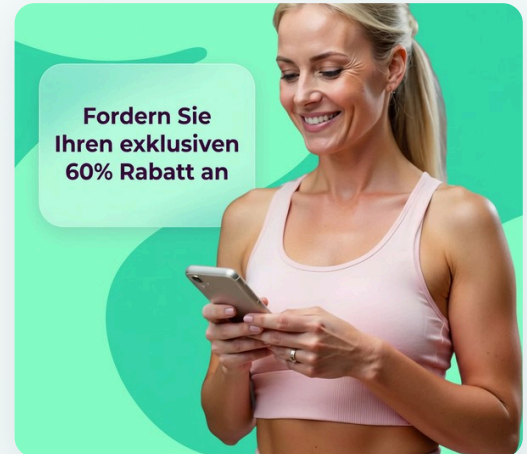
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Diese Suppe ist reich an Beta-Carotin und Ballaststoffen, die gesunde Haut und eine gute Verdauung fördern. Die Kokosmilch liefert gesunde Fette, die für die Hormonregulation wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	8g
Kohlenhydrate	70g
Fette	19g



Zutaten

Süßkartoffel	310 g
Gemüsebrühe	744 ml
Kokosmilch	186 ml
Frischer Ingwer	3.9 cm
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge 310 g gewürfelte Süßkartoffel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an.
2. Füge 744 ml Gemüsebrühe und 3.9 cm geriebenen Ingwer hinzu, bringe es zum Kochen und lasse es dann 15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffel zart ist.
3. Püriere, bis die Mischung glatt ist, und rühre 186 ml Kokosmilch vor dem Servieren ein.

12. Gegrilltes Hähnchen mit Koriander und Limette und Gemüse

Das in Koriander und Limette marinierte gegrillte Hähnchen liefert mageres Protein, das für die Erhaltung der Muskulatur unerlässlich ist, während das gegrillte Gemüse Ballaststoffe und Antioxidantien bietet. Dieses Gericht unterstützt die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	17g
Fette	30g



Zutaten

Hähnchenbrust, mariniert	189.8 g
Paprika, in Scheiben	123.8 g
Zucchini, in Scheiben	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Limettensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
2. Mariniere das Hähnchen mindestens 15 Minuten in Limettensaft und Olivenöl.
3. Grille das Hähnchen 6-8 Minuten auf jeder Seite und füge das Gemüse in den letzten 10 Minuten bis zur Zartheit hinzu.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Spinat-Avocado-Smoothie-Bowl	406 kcal
MITTAGESSEN	Avocado- und Grünkohlsalat mit Sesamdressing	465 kcal
ABENDESSEN	Cremige Suppe aus gerösteten roten Paprika	528 kcal

Protein: 35g Kohlenhydrate: 93g Fette: 101g

13. Spinat-Avocado-Smoothie-Bowl

Diese Smoothie-Bowl ist reich an Eisen und Magnesium aus Spinat, was die Energielevels und die Muskel-Funktion unterstützt. Die Zugabe von Avocado liefert gesunde Fette, die helfen können, den Hormonspiegel zu regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	28g
Fette	28g



Zutaten

Spinat, frisch	336 ml
Avocado, reif	112 g
Ungesüßte Mandelmilch	336 ml
Chiasamen	21 g
Toppings (gehobelte Mandeln, Beeren)	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer Spinat, Avocado, Mandelmilch und Chiasamen und püriere, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße in eine Schüssel und garniere nach Belieben mit gehobelten Mandeln und Beeren.
3. Genieße sofort als erfrischendes Frühstück.

14. Avocado- und Grünkohlsalat mit Sesamdressing

Reich an Magnesium aus Grünkohl und Sesamsamen hilft dieser Salat, die Muskeln zu entspannen und Stress abzubauen. Die gesunden Fette aus Avocado fördern das hormonelle Gleichgewicht, was für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	12g
Kohlenhydrate	25g
Fette	37g



Zutaten

Grünkohlblätter	744 ml
Avocado	
Sesamsamen	46.5 ml
Olivenöl	46.5 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Grünkohl, geschnittene Avocado und geröstete Sesamsamen.
2. Verrühre in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.

15. Cremige Suppe aus gerösteten roten Paprika

Diese Suppe ist reich an Vitamin C aus gerösteten roten Paprika, was die Immunität und die Hautgesundheit unterstützt. Die cremige Textur aus Cashews liefert gesunde Fette, die wichtig für die Hormonproduktion sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	40g
Fette	36g



Zutaten

Geröstete rote Paprika	396 ml
Gemüsebrühe	396 ml
Rohe Cashews	66 g
Knoblauch	3.3g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate 3.3 gehackte Knoblauchzehen 1 Minute an.
2. Füge 396 ml geröstete rote Paprika und 396 ml Gemüsebrühe hinzu. Bring es zum Köcheln und gare 10 Minuten.
3. Püriere mit 66 g eingeweichten Cashews, bis die Mischung glatt und cremig ist.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,399 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Grüner Smoothie-Bowl mit Mandeln	406 kcal
MITTAGESSEN	Würziger Avocado- und Hummus-Wrap	465 kcal
ABENDESSEN	Thailändische Garnelen mit Kokosnuss und Gemüse	528 kcal

Protein: 77g Kohlenhydrate: 137g Fette: 71g

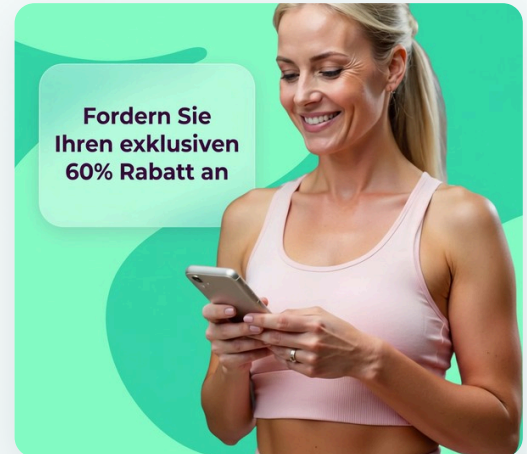
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Grüner Smoothie-Bowl mit Mandeln

Diese Smoothie-Bowl ist reich an Mikronährstoffen aus Blattgemüse, die die Knochengesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Mit Mandeln und Samen garniert, liefert sie Proteine und gesunde Fette für anhaltende Energie und Sättigung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	11g
Kohlenhydrate	53g
Fette	18g



Zutaten

Frischer Spinat oder Grünkohl	84 g
Banane, gefroren	168 g
Mandelmilch	168 ml
Gehackte Mandeln	42 g
Chiasamen	21 g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 84 g Spinat oder Grünkohl, 168 g gefrorene Banane und 168 ml Mandelmilch.
2. Mix bis die Mischung glatt ist und füge bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Gieße in eine Schüssel und garniere mit 42 g gehackten Mandeln, 21 g Chiasamen und süße nach Belieben mit 5 ml Honig oder Ahornsirup.

17. Würziger Avocado- und Hummus-Wrap

Ein schneller und sättigender Wrap, der proteinreichen Hummus mit gesunden Fetten aus Avocado kombiniert. Die Gewürze helfen, den Stoffwechsel zu steigern und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	465 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	54g
Fette	23g



Zutaten

Vollkorn-Wrap	1.6g
Hummus	93 ml
Avocado, in Scheiben	108.5 g
Gehackte Gurke	186 ml
Cayennepfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Verteile 93 ml Hummus gleichmäßig auf dem Vollkorn-Wrap.
2. Belege mit 108.5 g Avocado-Scheiben und 186 ml gehackter Gurke.
3. Bestreue mit 1.6 g Cayennepfeffer und rolle den Wrap fest auf.

18. Thailändische Garnelen mit Kokosnuss und Gemüse

Dieses köstliche Garnelengericht kombiniert mageres Protein mit gesunden Fetten aus Kokosmilch, was das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit fördert. Die bunten Gemüse liefern wichtige Antioxidantien, die Symptome der Menopause lindern können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	30g
Fette	30g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	247.5 g
Kokosmilch	198 ml
Zuckerschoten	123.8 g
Rote Paprika, in Scheiben	123.8 g
Limettensaft	24.8 ml
Fischsauce	24.8 ml
Frisches Basilikum, gehackt	49.5 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Pfanne Kokosmilch, Fischsauce und Limettensaft bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Garnelen, Zuckerschoten und Paprika hinzu; koche 8 Minuten oder bis die Garnelen durchgegart sind.
3. Nehme die Pfanne vom Herd und rühre frisches Basilikum unter, bevor du servierst.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,398 Kalorien

FRÜHSTÜCK Kokosnuss- und Beeren-Smoothie mit Spinat **420 kcal**

MITTAGESSEN Avocado-Tomaten-Salat mit Ingwer-Vinaigrette **450 kcal**

ABENDESSEN Pesto-Garnelen mit Zucchini-Nudeln **528 kcal**

Protein: 64g Kohlenhydrate: 84g Fette: 94g

19. Kokosnuss- und Beeren-Smoothie mit Spinat

Dieser lebendige Smoothie kombiniert antioxidative Beeren, nährstoffreichen Spinat und gesunde Fette aus Kokosnuss, die die Gehirngesundheit und mentale Klarheit fördern. Ein schneller und köstlicher Start in den Tag.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

Frischer Spinat	336 ml
Gemischte Beeren (gefroren oder frisch)	168 ml
Kokosmilch	336 ml
Chiasamen	21 ml
Honig oder Agavensirup	21 ml

Zubereitung

1. Vermenge 336 ml frischen Spinat, 168 ml gemischte Beeren, 336 ml Kokosmilch und 21 ml Chiasamen in einem Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt ist, und füge nach Geschmack Honig oder Agavensirup hinzu.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

20. Avocado-Tomaten-Salat mit Ingwer-Vinaigrette

Dieser lebendige Salat bietet gesunde Fette aus Avocados, die wichtig für die Hormonproduktion sind, und Tomaten, die reich an Antioxidantien sind. Das Ingwer-Dressing fügt nicht nur Geschmack hinzu, sondern unterstützt auch die Verdauung und reduziert Entzündungen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	450 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	19g
Fette	39g



Zutaten

Avocado, gewürfelt	155 g
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frischer Ingwer, gerieben	3.9 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge 155 g gewürfelte Avocado und 232.5 g halbierte Kirschtomaten in einer Schüssel.
2. Verquirle in einer separaten Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft und 3.9 g geriebenen Ingwer; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
3. Gieße die Vinaigrette über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

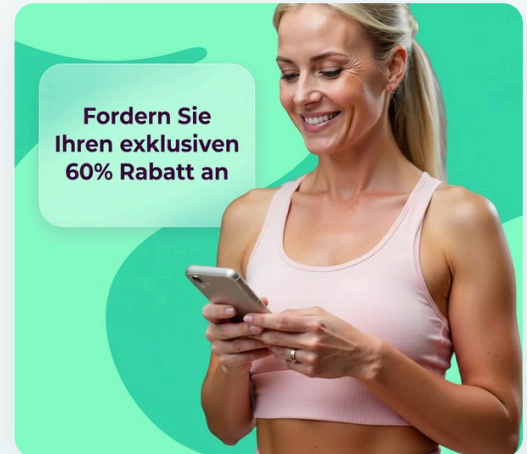
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Pesto-Garnelen mit Zucchini-Nudeln

Dieses kohlenhydratarme Gericht kombiniert Garnelen und Zucchini-Nudeln, die reich an Protein und Ballaststoffen sind. Das Pesto fügt gesunde Fette und Geschmack hinzu, was es zu einer hervorragenden Wahl für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	23g
Fette	30g



Zutaten

große Garnelen	280.5 g
Zucchini	
Olivenöl	49.5 ml
Pesto	99 ml
frisches Basilikum	49.5 ml
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Garnelen hinzu und brate sie etwa 3-4 Minuten, bis sie rosa und durchgegart sind.
3. Füge die Zucchini-Nudeln und das Pesto hinzu und vermische alles gut. Koche weitere 2-3 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.
4. Würze vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer und garniere 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.