

# 7-Tage Veganer Ernährungsplan für die Menopause PDF

Unterstützen Sie Ihre Menopause-Reise mit diesem nährenden veganen Ernährungsplan.

Der 7-Tage Veganer Ernährungsplan für die Menopause enthält 21 nahrhafte Rezepte, die speziell für Frauen in der Menopause entwickelt wurden. Dieser Plan konzentriert sich auf pflanzliche Lebensmittel, die hormonelle Balance und allgemeines Wohlbefinden fördern. Genießen Sie tröstliche und zufriedenstellende Mahlzeiten, die auf Ihre einzigartigen Bedürfnisse abgestimmt sind.

## TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,503	60g	200g	60g
Tag 2	1,503	70g	177g	63g
Tag 3	1,499	69g	192g	60g
Tag 4	1,499	62g	217g	43g
Tag 5	1,503	86g	166g	62g
Tag 6	1,497	91g	145g	74g
Tag 7	1,497	81g	189g	61g
Ø	1,500	74g	184g	60g

## KALORIENVERTEILUNG

Tag 1		1,503
Tag 2		1,503
Tag 3		1,499
Tag 4		1,499
Tag 5		1,503
Tag 6		1,497
Tag 7		1,497

*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Kräuter-Zitronen-Quinoa-Frühstücksbowl

Spaghetti-Kürbis mit Walnuss-Pesto

Spinat-Linsensalat mit Balsamico-Dressing

Kurkuma-Quinoa-Frühstücksschüssel

Reishi-Pilz & Linsensuppe

Mediterrane Kichererbsen-Spinat-Suppe

Mediterrane Schüssel mit Kichererbsen und Quinoa

Heidelbeer-Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

Würziger Kichererbsen- und Spinat-Eintopf

Mediterraner Linsen-Spinat-Salat

Knoblauch-Zitronen-Quinoa-Salat

Heiliges Basilikum & Gemüse-Pfanne

+ 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



**1,500 kcal/Tag**

Tagesdurchschnitt



**74g Protein**

Tagesdurchschnitt



**Ausgewogene Makros**

184g K / 60g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

**01** Tag 1

1. Kräuter-Zitronen-Quinoa-Frühstücksbowl

2. Mediterrane Schüssel mit Kichererbsen und Quinoa

---

3. Spaghetti-Kürbis mit Walnuss-Pesto

---

**02** Tag 2

---

4. Heidelbeer-Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

---

5. Spinat-Linsensalat mit Balsamico-Dressing

---

6. Würziger Kichererbsen- und Spinat-Eintopf

---

**03** Tag 3

---

7. Kurkuma-Quinoa-Frühstücksschüssel

---

8. Mediterraner Linsen-Spinat-Salat

---

9. Reishi-Pilz & Linsensuppe

---

**04** Tag 4

---

10. Knoblauch-Zitronen-Quinoa-Salat

---

11. Mediterrane Kichererbsen-Spinat-Suppe

---

12. Heiliges Basilikum & Gemüse-Pfanne

---

**05** Tag 5

---

13. Linsen-Pilz-Frühstückspfanne

---

14. Zinkreicher Kürbiskern-Quinoa-Salat

---

15. Würzige Bowl mit Linsen und Grünkohl

---

**06** Tag 6

---

16. Herzhafter Tofu-Rührei mit Spinat und Nährhefe

---

17. Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Blattgemüse und Mandeln

---

18. Herzhafte Linsen-Spinat-Suppe

---

**07** Tag 7

---

19. Herzhafter Quinoa-Gemüse-Frühstücks-Bowl

---

20. Quinoa-Bowl mit Spinat und Pilzen

---

21. Linsen-Spinat-Suppe

---

# Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,503 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Kräuter-Zitronen-Quinoa-Frühstücksbowl	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Mediterrane Schüssel mit Kichererbsen und Quinoa	<b>527 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Spaghetti-Kürbis mit Walnuss-Pesto	<b>528 kcal</b>

**Protein: 60g Kohlenhydrate: 200g Fette: 60g**

## 1. Kräuter-Zitronen-Quinoa-Frühstücksbowl

Diese nahrhafte Quinoa-Bowl ist mit frischen Kräutern und einem spritzigen Zitronendressing garniert. Sie ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	—
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	15g
<b>Kohlenhydrate</b>	84g
<b>Fette</b>	4g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	259g
Gurke	105g
Frische Minze	21g
Zitronenschale	7g

## Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa in einer Schüssel mit gewürfelter Gurke und gehackter Minze.
2. Vermische in einer separaten Schüssel Zitronenschale, gehackten Knoblauch und etwas Wasser, um ein Dressing zu erstellen.
3. Träufle das Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge gut.
4. Garnier die Bowl mit zusätzlicher Minze und serviere.

## 2. Mediterrane Schüssel mit Kichererbsen und Quinoa

Diese mediterran inspirierte Schüssel enthält Kichererbsen und Quinoa, die beide reich an Ballaststoffen und Protein sind, was für die Erhaltung der Energielevels und der Muskelmasse bei Frauen über 40 entscheidend ist. Die Zugabe von frischem Gemüse und Kräutern verbessert den Geschmack und liefert eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen.



### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	527 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	16g

### Zutaten

Gekochte Quinoa	186 g
Abgetropfte Kichererbsen aus der Dose	186 g
Gehackte Gurke	116.3 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frische Petersilie, gehackt	15.5 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa und Kichererbsen.
2. Füge Gurke, Kirschtomaten, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie hinzu und vermische gut.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und serviere sofort.

### 3. Spaghetti-Kürbis mit Walnuss-Pesto

Dieses Gericht mit Spaghetti-Kürbis ist eine kohlenhydratarme Alternative, die voller Geschmack durch Walnuss-Pesto ist, reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Es ist eine herzgesunde Mahlzeit, die das Gewichtsmanagement unterstützt und die Triglyceride für Frauen über 40 senkt.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	38g
<b>Fette</b>	40g



#### Zutaten

Spaghetti-Kürbis	1.7 medium
Gehackte Walnüsse	99 g
Frische Basilikumblätter	99 ml
Olivenöl	99 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Halbiere den Spaghetti-Kürbis längs und entferne die Kerne. Träufle Olivenöl darüber, würze mit Salz und röste ihn 30 Minuten mit der Schnittfläche nach unten.
3. Püriere während der Kürbis röstet die gehackten Walnüsse, das Basilikum und das Olivenöl in einer Küchenmaschine, bis die Mischung glatt ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
4. Sobald der Kürbis gar ist, benutze eine Gabel, um das Fruchtfleisch in spaghettiartige Stränge zu kratzen und mische es mit dem Walnuss-Pesto.

# Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,503 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Heidelbeer-Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Spinat-Linsensalat mit Balsamico-Dressing	<b>527 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würziger Kichererbsen- und Spinat-Eintopf	<b>528 kcal</b>

**Protein: 70g   Kohlenhydrate: 177g   Fette: 63g**

## 4. Heidelbeer-Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

Ein herzhaftes Frühstück, das reich an Ballaststoffen ist, unterstützt dieser Heidelbeer-Haferbrei die Verdauungsgesundheit und sorgt für anhaltende Energie. Walnüsse liefern gesunde Fette und Antioxidantien, die zur kognitiven Funktion von Frauen über 40 beitragen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	21g



### Zutaten

Haferflocken	63 g
Wasser	336 ml
Frische Heidelbeeren	168 ml
Gehackte Walnüsse	21 g
Leinsamenmehl	14 g
Zimt	2.8 g

## Zubereitung

1. Bring in einem kleinen Topf das Wasser zum Kochen.
2. Füge die Haferflocken hinzu und reduziere die Hitze, koche 5-7 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre die Heidelbeeren, Walnüsse, Leinsamenmehl und Zimt ein.
4. Koche weitere 1-2 Minuten, bis alles durchgewärmt ist.
5. Serviere warm, nach Belieben mit zusätzlichen Heidelbeeren und Walnüssen garniert.

## 5. Spinat-Linsensalat mit Balsamico-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an proteinreichen Linsen und nährstoffreichem Spinat, die wichtig sind, um die Energielevels und die Knochengesundheit aufrechtzuerhalten. Das Balsamico-Dressing verleiht eine geschmackvolle, entzündungshemmende Note.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	527 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Frischer Spinat, gehackt	744 ml
Gekochte Linsen	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Balsamico-Essig	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel 744 ml gehackten Spinat, 186 ml gekochte Linsen, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 186 ml gewürfelte Gurke.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Balsamico-Essig und 23.3 ml Olivenöl.
3. Träufle das Dressing über den Salat, vermenge vorsichtig und serviere sofort.

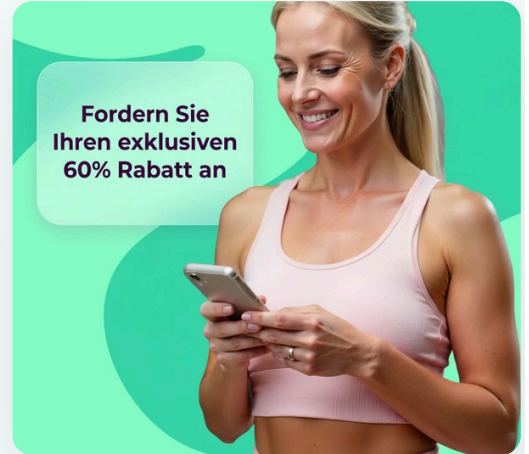
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 6. Würziger Kichererbsen- und Spinat-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf kombiniert Kichererbsen und Spinat in einer geschmackvollen Brühe und bietet eine warme, nahrhafte Mahlzeit. Der hohe Proteingehalt und die reichen Aromen machen ihn zu einer befriedigenden Wahl für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	25g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, gespült und abgetropft	396 g
Frischer Spinat, gehackt	49.5 g
Gemüsebrühe	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Rote Pfefferflocken	8.3 g

### Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch und die roten Pfefferflocken hinzu und brate sie 1-2 Minuten an.
2. Füge die Kichererbsen, den Spinat und die Gemüsebrühe hinzu. Lass es 15 Minuten köcheln.
3. Serviere heiß, garniert mit frischen Kräutern, wenn gewünscht.

# Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,499 Kalorien

**FRÜHSTÜCK** Kurkuma-Quinoa-Frühstücksschüssel **490 kcal**

**MITTAGESSEN** Mediterraner Linsen-Spinat-Salat **481 kcal**

**ABENDESSEN** Reishi-Pilz & Linsensuppe **528 kcal**

**Protein: 69g   Kohlenhydrate: 192g   Fette: 60g**

## 7. Kurkuma-Quinoa-Frühstücksschüssel

Diese proteinreiche Quinoa-Schüssel enthält Kurkuma, Spinat und Walnüsse für einen entzündungshemmenden Kick. Perfekt für ein herzhaftes Frühstück, das Ihnen Energie für den Tag gibt.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	39g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

gekochte Quinoa	126 g
Kurkuma-Pulver	2.8 g
frischer Spinat	42 g
Walnüsse	19.6 g
Olivenöl	7 ml

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl und sautieren den Spinat, bis er zusammenfällt.
2. Rühre die gekochte Quinoa und das Kurkuma ein und vermische alles gut.
3. Gib die Walnüsse darüber und serviere die Schüssel warm.

## 8. Mediterraner Linsen-Spinat-Salat

Dieser Salat ist eine fantastische Mischung aus Linsen und Spinat, die reich an Protein und Eisen ist, was für die Energielevels und den Erhalt der Muskulatur im Alter entscheidend ist. Die Kombination aus Kräutern und Gemüse liefert zudem Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	481 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Frischer Spinat, gehackt	744 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	0.8g
Olivenöl	23.3 ml
Rotweinessig	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Linsen, gehackten Spinat, halbierte Kirschtomaten und gewürfelte Gurke.
2. Beträufle mit Olivenöl und Rotweinessig und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge gut und serviere.

## 9. Reishi-Pilz & Linsensuppe

Diese wohltuende Linsensuppe enthält Reishi-Pilze, die für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt sind, und bietet einen hohen Proteingehalt durch Linsen. Diese Suppe ist perfekt zur Unterstützung der Stressresistenz und des allgemeinen Wohlbefindens.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	30g
<b>Kohlenhydrate</b>	83g
<b>Fette</b>	13g



### Zutaten

Olivenöl	49.5 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.7g
Karotte, gewürfelt	1.7g
Reishi-Pilzpulver	24.8 g
Linsen, gespült	396 ml
Gemüsebrühe	1584 ml
Spinat	792 ml
Salz & Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gewürfelte Zwiebel und 1 gewürfelte Karotte hinzu und koche sie, bis sie weich sind, etwa 5 Minuten.
3. Rühre 24.8 g Reishi-Pilzpulver und 396 ml Linsen ein, dann gieße 1584 ml Gemüsebrühe dazu.
4. Bringe zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lasse 20-25 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
5. Füge 792 ml Spinat hinzu und rühre, bis er verwelkt ist. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

# Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,499 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Knoblauch-Zitronen-Quinoa-Salat	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Mediterrane Kichererbsen-Spinat-Suppe	<b>481 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Heiliges Basilikum & Gemüse-Pfanne	<b>528 kcal</b>

**Protein: 62g   Kohlenhydrate: 217g   Fette: 43g**

## 10. Knoblauch-Zitronen-Quinoa-Salat

Ein erfrischender Quinoa-Salat mit einem würzigen Knoblauch-Zitronen-Dressing und buntem Gemüse. Ideal für ein leichtes Frühstück.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	14g
<b>Kohlenhydrate</b>	81g
<b>Fette</b>	11g



### Zutaten

Quinoa	126 g
Zitronensaft	42 ml
Knoblauch	1.4 clove
frische Kräuter (Koriander, Petersilie)	42 g
Gurke, gewürfelt	105 g

### Zubereitung

1. Koche Quinoa nach Packungsanweisung und lasse sie abkühlen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, gehackten Knoblauch und frische Kräuter.
3. Kombiniere in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, gewürfelte Gurke und das Dressing.
4. Vermenge vorsichtig und serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

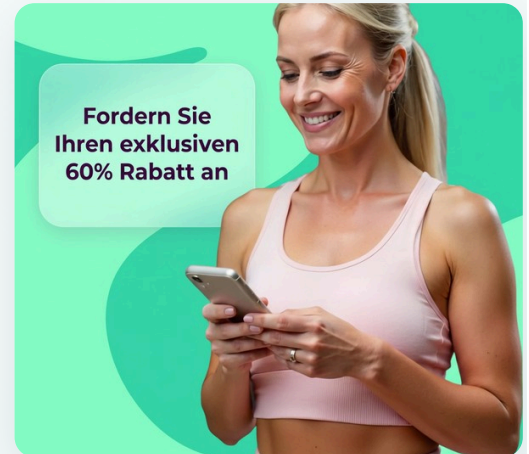
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Mediterrane Kichererbsen-Spinat-Suppe

Diese Suppe, reich an Kichererbsen und Spinat, bietet Protein und Eisen, die für Frauen über 40 wichtig sind, um Müdigkeit zu bekämpfen und die Energielevels zu unterstützen. Die mediterranen Aromen, kombiniert mit entzündungshemmenden Zutaten, helfen, Menopausensymptome zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	481 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	62g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgewaschen und abgetropft

372 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Brate 240 ml gehackte Zwiebel und 2 zerdrückte Knoblauchzehen etwa 5 Minuten lang, bis sie duften.
3. Füge 240 ml Kichererbsen, 480 ml Gemüsebrühe und 480 ml frischen Spinat hinzu. Koche 8 Minuten lang und würze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

## 12. Heiliges Basilikum & Gemüse-Pfanne

Diese lebendige Gemüse-Pfanne enthält heiliges Basilikum, das für seine stressreduzierenden Eigenschaften bekannt ist, sowie eine Vielzahl bunter Gemüse, die essentielle Vitamine und Mineralien liefern. Es ist eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit zur Unterstützung der Nebennierenfunktion.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Olivenöl	24.8 ml
Paprika, in Scheiben	0.8g
Karotte, julienniert	1.7g
Zucchini, in Scheiben	0.8g
Heiliges Basilikum, frisch	99 ml
Sojasauce, natriumarm	24.8 ml
Gekochte Quinoa	396 ml

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die geschnittene Paprika, die juliennierten Karotten und die geschnittene Zucchini hinzu und brate sie etwa 5-7 Minuten lang oder bis sie zart sind.
3. Rühre 99 ml frische Basilikumblätter und 24.8 ml Sojasauce ein und koche eine weitere Minute.
4. Serviere es über 396 ml gekochter Quinoa.

# Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,503 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Linsen-Pilz-Frühstückspfanne	<b>448 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Zinkreicher Kürbiskern-Quinoa-Salat	<b>527 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Würzige Bowl mit Linsen und Grünkohl	<b>528 kcal</b>

**Protein: 86g   Kohlenhydrate: 166g   Fette: 62g**

### 13. Linsen-Pilz-Frühstückspfanne

Diese herzhafte Frühstückspfanne ist reich an Protein aus Linsen und Ballaststoffen aus Pilzen, die einen gesunden Stoffwechsel unterstützen. Das Gericht ist auch reich an Antioxidantien, die helfen können, Entzündungen während der Menopause zu reduzieren.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	53g
<b>Fette</b>	17g



#### Zutaten

Gekochte Linsen	168 g
Pilze, in Scheiben	49 g
Olivenöl	21 ml
Knoblauch, gehackt	1.4 clove
Spinat	42 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch und die geschnittenen Pilze hinzu; brate 3-4 Minuten an, bis die Pilze zart sind.
3. Rühre gekochte Linsen und Spinat ein, koche 2-3 Minuten weiter, bis der Spinat verwelkt ist und alles gut erhitzt ist, dann würze mit Salz und Pfeffer.

## 14. Zinkreicher Kürbiskern-Quinoa-Salat

Dieser erfrischende Salat enthält Quinoa und Kürbiskerne, die reich an Zink sind und die Schilddrüsengesundheit fördern. Ein leichtes und nahrhaftes Gericht, ideal für Mittag- oder Abendessen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	527 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	47g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Geröstete Kürbiskerne	93 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, geröstete Kürbiskerne und gewürfelte Gurke.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermische gut.
3. Serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

## 15. Würzige Bowl mit Linsen und Grünkohl

Diese nährstoffreiche Bowl mit Linsen und Grünkohl ist reich an Proteinen und Vitaminen, die die hormonelle Balance unterstützen. Die Würze hilft bei der Hormonregulation und bietet entzündungshemmende Vorteile.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	528 kcal
<b>Protein</b>	33g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Grüne Linsen, gekocht	396 ml
Grünkohl, gehackt	396 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Rote Pfefferflocken	3.3 g
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate an, bis sie duften.
2. Rühre 396 ml gekochte Linsen und 396 ml gehackten Grünkohl ein.
3. Bestreue mit 0.5 Teelöffel rote Pfefferflocken und koche, bis der Grünkohl verwekelt ist.

# Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,497 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafter Tofu-Rührei mit Spinat und Nährhefe	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Blattgemüse und Mandeln	<b>512 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Herzhafte Linsen-Spinat-Suppe	<b>495 kcal</b>

**Protein: 91g   Kohlenhydrate: 145g   Fette: 74g**

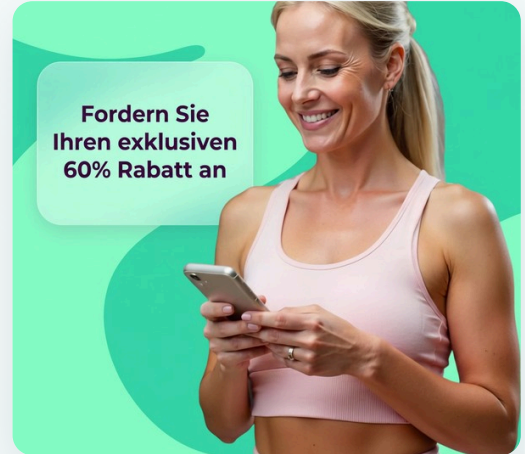
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Herzhafter Tofu-Rührei mit Spinat und Nährhefe

Dieses Tofu-Rührei ist eine fantastische Quelle für pflanzliches Protein und enthält Nährhefe, die reich an B-Vitaminen ist, die für die Energieproduktion und die Stimmungserhaltung wichtig sind. Spinat fördert die Knochengesundheit, indem er Vitamin K und Kalzium liefert, was dieses Gericht perfekt für Frauen über 40 macht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Fester Tofu, zerbrösel	560 g
Frischer Spinat, gehackt	672 ml
Nährhefe	84 ml
Kurkuma	2.8 g
Olivenöl	21 ml
Salz	1.4 g
Schwarzer Pfeffer	1.4 g

## Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 560 g zerbröselten Tofu, 672 ml gehackten Spinat, 84 ml Nährhefe, 1/2 Teelöffel (2g) Kurkuma, 1/4 Teelöffel (1g) Salz und 1/4 Teelöffel (1g) schwarzen Pfeffer hinzu.
3. Koche etwa 10 Minuten, dabei gelegentlich umrühren, bis alles durchgewärmt ist und der Spinat zusammengefallen ist.

## 17. Herzhafte Quinoa-Schüssel mit Blattgemüse und Mandeln

Diese nahrhafte Schüssel vereint Quinoa, gesundes Blattgemüse und knusprige Mandeln zu einer ausgewogenen Mahlzeit, die die Herzgesundheit fördert und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Die Kombination aus Ballaststoffen und Proteinen hilft zudem bei der Verdauung und hält die Energielevels stabil.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	512 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	54g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Quinoa	139.5 g
Grünkohl	232.5 g
Mandeln	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

### Zubereitung

1. Koche die Quinoa nach Packungsanweisung.
2. Vermenge die gekochte Quinoa in einer Schüssel mit dem gehackten Grünkohl und beträufle sie mit Olivenöl und Zitronensaft.
3. Garniere die Schüssel vor dem Servieren mit geschnittenen Mandeln.

## 18. Herzhafte Linsen-Spinat-Suppe

Diese herzhafte Suppe ist reich an Protein und Ballaststoffen aus Linsen, die helfen, den Energielevel aufrechtzuerhalten und ein Sättigungsgefühl zu fördern. Spinat liefert Eisen und Vitamine, die die Knochengesundheit während der Menopause unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	33g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	12g



### Zutaten

Braune Linsen	396 ml
Spinat	1188 ml
Karotte	1.7g
Zwiebel	1.7g
Knoblauch	3.3g
Gemüsebrühe	1584 ml
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g

## Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und füge Zwiebel und Knoblauch hinzu; brate 3 Minuten an.
2. Füge die Karotte hinzu und koche weitere 5 Minuten.
3. Rühre Linsen, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel ein; bringe es zum Kochen, dann decke es ab und lasse es 20 Minuten köcheln.
4. Füge Spinat hinzu und koche weitere 5 Minuten, bis er verwelkt ist.

# Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,497 Kalorien

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Herzhafter Quinoa-Gemüse-Frühstücks-Bowl	<b>490 kcal</b>
<b>MITTAGESSEN</b>	Quinoa-Bowl mit Spinat und Pilzen	<b>512 kcal</b>
<b>ABENDESSEN</b>	Linsen-Spinat-Suppe	<b>495 kcal</b>

**Protein: 81g   Kohlenhydrate: 189g   Fette: 61g**

## 19. Herzhafter Quinoa-Gemüse-Frühstücks-Bowl

Vollgepackt mit Protein aus Quinoa und nährstoffreichen Gemüse unterstützt diese Frühstücksschüssel den Erhalt der Muskulatur und das hormonelle Gleichgewicht. Die Zugabe von gesunden Fetten aus Avocado fördert die Herzgesundheit und reduziert Entzündungen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	21g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Quinoa, gekocht	168 g
Frischer Spinat	42 g
Kirschtomaten, halbiert	105 g
Avocado, gewürfelt	140 g
Olivenöl	21 ml
Salz	
Pfeffer	

## Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 Tasse (30 g) frischen Spinat und 1/2 Tasse (75 g) halbierte Kirschtomaten hinzu und koche, bis der Spinat verwelkt ist, etwa 3-4 Minuten.
3. Vermenge in einer Schüssel 1/2 Tasse (120 g) gekochte Quinoa, den sautierten Spinat und die Tomaten und garniere mit 1/2 gewürfelter Avocado. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

## 20. Quinoa-Bowl mit Spinat und Pilzen

Diese nahrhafte Quinoa-Bowl enthält sautierten Spinat und Pilze, die eine reichhaltige Dosis an Vitaminen und Mineralstoffen bieten, die für die Knochengesundheit entscheidend sind. Quinoa liefert vollständiges Protein und macht dieses Gericht perfekt für Energie und den Erhalt der Muskulatur für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	512 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	81g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Frischer Spinat, gehackt	372 ml
Champignons, in Scheiben geschnitten	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	1.6 clove
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze und füge gehackten Knoblauch hinzu; brate 30 Sekunden an.
2. Füge in Scheiben geschnittene Champignons hinzu und koche, bis sie weich sind, dann rühre den gehackten Spinat ein und koche, bis er verwelkt ist.
3. Serviere warm über gekochter Quinoa, würze mit Salz und Pfeffer.

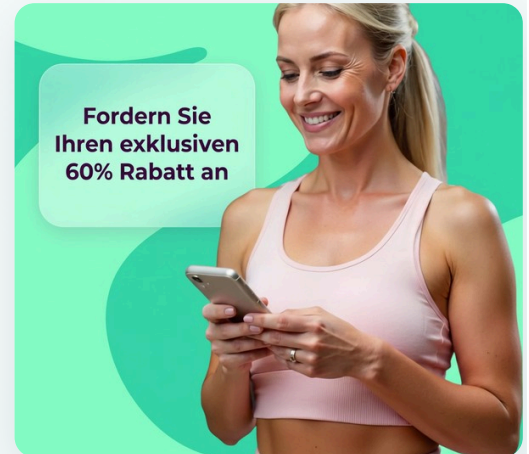
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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*



## 21. Linsen-Spinat-Suppe

Diese herzhafte Suppe enthält Linsen, die reich an Protein und Ballaststoffen sind, was für den Erhalt der Muskulatur und die Verdauung wichtig ist. Spinat liefert Eisen und Antioxidantien, die die allgemeine Vitalität unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	30 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	41g
<b>Kohlenhydrate</b>	66g
<b>Fette</b>	17g



### Zutaten

Linsen	198 ml
Frischer Spinat	396 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Karotte	165 g
Olivenöl	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze und brate 165 g gehackte Karotte 3-4 Minuten an.
2. Füge 792 ml Gemüsebrühe und 198 ml gekochte Linsen hinzu und bring es zum Kochen.
3. Rühre 396 ml frischen Spinat ein, lasse es 10 Minuten köcheln und püriere dann, bis die Mischung glatt ist.

## 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](https://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.