

# Diätplan für die Menopause PDF

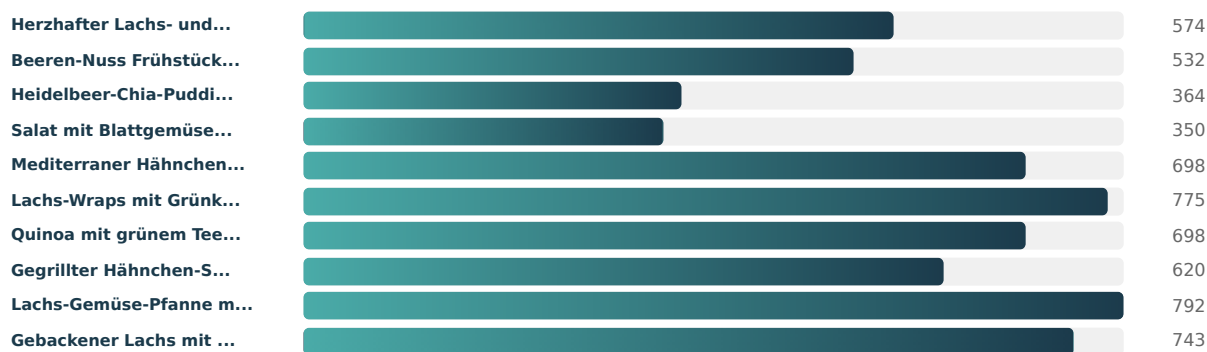
Nährende Mahlzeiten für Frauen in der Menopause.

Dieser Diätplan für die Menopause bietet 10 Rezepte, die Frauen helfen, diese Übergangsphase mit Leichtigkeit zu meistern. Genießen Sie Mahlzeiten, die nicht nur Ihren Gaumen erfreuen, sondern auch Ihre speziellen Gesundheitsbedürfnisse unterstützen.

## NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

| REZEPT                                   | KCAL | PROTEIN | KOHLLENHYDRATE | FETTE |
|--|------|---------|----------------|-------|
| Herzhafter Lachs- und Leinsamen-Früh...  | 574  | 42g     | 49g            | 28g   |
| Beeren-Nuss Frühstücksschüssel           | 532  | 21g     | 56g            | 28g   |
| Heidelbeer-Chia-Pudding                  | 364  | 11g     | 42g            | 17g   |
| Salat mit Blattgemüse und Beeren         | 350  | 11g     | 20g            | 28g   |
| Mediterraner Hähnchensalat mit griech... | 698  | 47g     | 62g            | 31g   |
| Lachs-Wraps mit Grünkohl und Avocado     | 775  | 50g     | 47g            | 43g   |
| Quinoa mit grünem Tee und Lachs          | 698  | 56g     | 47g            | 31g   |
| Gegrillter Hähnchen-Spinat-Salat         | 620  | 54g     | 16g            | 39g   |
| Lachs-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma          | 792  | 50g     | 50g            | 41g   |
| Gebackener Lachs mit Spinat und Mande... | 743  | 58g     | 17g            | 50g   |
| Durchschnitt                             | 615  | 40g     | 41g            | 34g   |

## KALORIEN PRO REZEPT



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Herzhafter Lachs- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

Heidelbeer-Chia-Pudding

Mediterraner Hähnchensalat mit griechischem Joghurt & Heidelbeeren

Quinoa mit grünem Tee und Lachs

Lachs-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma

Beeren-Nuss Frühstücksschüssel

Salat mit Blattgemüse und Beeren

Lachs-Wraps mit Grünkohl und Avocado

Gegrillter Hähnchen-Spinat-Salat

Gebackener Lachs mit Spinat und Mandeln

**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](#)



**10 Rezepte**

Kuratierte Auswahl



**615 kcal Ø**

Pro Rezept



**40g Protein**

Durchschnitt pro Rezept



**Ausgewogene Makros**

41g K / 34g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Herzhafter Lachs- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

2. Beeren-Nuss Frühstücksschüssel

3. Heidelbeer-Chia-Pudding

4. Salat mit Blattgemüse und Beeren

---

5. Mediterraner Hähnchensalat mit griechischem Joghurt & Heidelbeeren

---

6. Lachs-Wraps mit Grünkohl und Avocado

---

7. Quinoa mit grünem Tee und Lachs

---

8. Gegrillter Hähnchen-Spinat-Salat

---

9. Lachs-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma

---

10. Gebackener Lachs mit Spinat und Mandeln

---

## 1. Herzhafter Lachs- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

**Frühstück** · Diese Frühstücksschüssel ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, die die Herzgesundheit unterstützen und Triglyceride senken. Leinsamen fügt Ballaststoffe hinzu, die eine gesunde Verdauung und hormonelle Balance für Frauen über 40 fördern.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 10 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 574 kcal |
| <b>Protein</b>           | 42g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 49g      |
| <b>Fette</b>             | 28g      |



### Zutaten

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Lachsfilet       | 158.2 g        |
| Leinsamenmehl    | 42 g           |
| Gekochte Quinoa  | 168 ml         |
| Olivenöl         | 21 ml          |
| Frischer Spinat  | 336 ml         |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

## Zubereitung

1. Heize eine Pfanne bei mittlerer Hitze vor und gib 21 ml Olivenöl hinzu.
2. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und brate es 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den frischen Spinat und das Leinsamenmehl und lege dann den gebratenen Lachs darauf.

## 2. Beeren-Nuss Frühstücksschüssel

**Frühstück** · Eine lebendige Schüssel voller Beeren und Nüsse bietet Antioxidantien und gesunde Fette, die das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Die Haferflocken liefern Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung und anhaltende Energie.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 11 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 5 Min.   |
| <b>Kalorien</b>          | 532 kcal |
| <b>Protein</b>           | 21g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 56g      |
| <b>Fette</b>             | 28g      |



### Zutaten

|  |        |
|--|--------|
| Haferflocken                               | 56 g   |
| Gemischte Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren) | 336 ml |
| Mandeln, gehackt                           | 42 g   |
| Leinsamenmehl                              | 42 g   |
| Mandelmilch                                | 336 ml |

### Zubereitung

1. Bringe 336 ml Mandelmilch in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 56 g Haferflocken hinzu und lasse 5 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
3. Vermenge die gekochten Haferflocken in einer Schüssel mit 336 ml gemischten Beeren.
4. Garnieren mit 42 g gehackten Mandeln und 30 g Leinsamenmehl.

### 3. Heidelbeer-Chia-Pudding

**Frühstück** · Dieses Puddingrezept ist reich an Antioxidantien aus Heidelbeeren, die die Herzgesundheit unterstützen und Entzündungen reduzieren. Die Chiasamen liefern Proteine und Omega-3-Fettsäuren, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Energie wichtig sind.

#### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 5 Min.   |
| <b>Kalorien</b>          | 364 kcal |
| <b>Protein</b>           | 11g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 42g      |
| <b>Fette</b>             | 17g      |



#### Zutaten

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Chiasamen             | 63 g   |
| Mandelmilch           | 336 ml |
| Heidelbeeren          | 105 g  |
| Honig oder Ahornsirup | 7 ml   |
| Mandeln, gehackt      | 42 g   |

#### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel Chiasamen, Mandelmilch und Honig oder Ahornsirup. Rühre gut um und lasse 5 Minuten ruhen, bis es eindickt.
2. Garnier mit Heidelbeeren und gehackten Mandeln. Serviere kühl oder bei Zimmertemperatur.

## 4. Salat mit Blattgemüse und Beeren

**Frühstück** · Dieser lebendige Salat kombiniert verschiedene Blattgemüse und Beeren, die reich an Antioxidantien und Nährstoffen sind, die die Herzgesundheit unterstützen. Die Zugabe von Nüssen liefert gesunde Fette, die helfen können, Bluthochdruck zu reduzieren.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 5 Min.   |
| <b>Kalorien</b>          | 350 kcal |
| <b>Protein</b>           | 11g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 20g      |
| <b>Fette</b>             | 28g      |



### Zutaten

|  |       |
|--|-------|
| Gemischte Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Rucola) | 84 g  |
| Gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren)       | 105 g |
| Walnüsse (gehackt)                               | 21 g  |
| Feta-Käse (optional)                             | 56 g  |
| Olivenöl   | 21 ml |
| Balsamico-Essig                                  | 7 ml  |

### Zubereitung

1. Vermenge 84 g gemischte Blattgemüse und 105 g gemischte Beeren in einer großen Schüssel.
2. Toppe mit 21 g gehackten Walnüssen und 56 g Feta-Käse (falls verwendet).
3. Beträufle vor dem Servieren mit 21 ml Olivenöl und 7 ml Balsamico-Essig.

## 5. Mediterraner Hähnchensalat mit griechischem Joghurt & Heidelbeeren

**Mittagessen** · Dieser lebendige mediterrane Hähnchensalat ist reich an Protein und gesunden Fetten, perfekt zur Unterstützung des Hormongleichgewichts und der Knochengesundheit für Frauen über 40. Mit nährstoffreichem griechischem Joghurt und antioxidantienreichen Heidelbeeren belegt, ist es eine köstliche Möglichkeit, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit zu fördern.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 15 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 698 kcal |
| <b>Protein</b>           | 47g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 62g      |
| <b>Fette</b>             | 31g      |



### Zutaten

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Griechischer Joghurt  | 372 ml  |
| Heidelbeeren          | 116.3 g |
| gemahlener Leinsamen  | 23.3 g  |
| Honig                 | 7.8 g   |
| gemischte Blattsalate | 217 g   |
| Kirschtomaten         | 116.3 g |
| Gurke                 | 155 g   |
| Kalamata-Oliven       | 54.3 g  |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| rote Zwiebel            | 46.5 g  |
| gegrillte Hähnchenbrust | 175.2 g |
| Olivenöl                | 23.3 ml |
| Zitronensaft            | 23.3 ml |
| Walnüsse                | 46.5 g  |
| Orange                  | 201.5 g |

## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel griechischen Joghurt, Heidelbeeren, gemahlene Leinsamen und Honig. Rühre gut um, bis alles gut vermischt ist.
2. Richte in einer großen Salatschüssel gemischte Blattsalate, Kirschtomaten, geschnittene Gurke, Kalamata-Oliven und dünn geschnittene rote Zwiebel an.
3. Belege den Salat mit gegrillter Hähnchenbrust und beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft.
4. Serviere die Joghurtmischung neben dem Salat.
5. Genieße eine Handvoll Walnüsse und eine Orange als gesunden Snack.

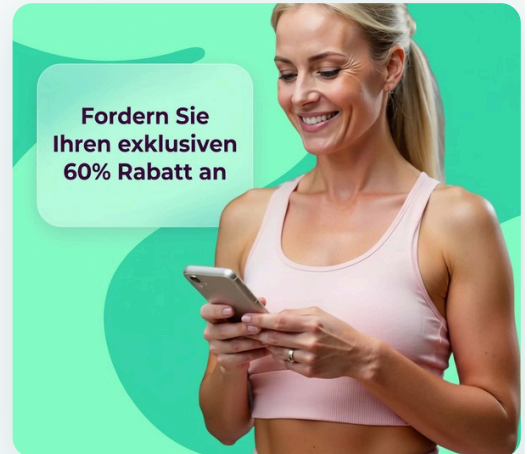
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Lachs-Wraps mit Grünkohl und Avocado

**Mittagessen** · Reich an Omega-3-Fettsäuren hilft dieser Lachs-Wrap, Entzündungen zu reduzieren und die Herzgesundheit zu unterstützen, was für Frauen über 40 entscheidend ist. Grünkohl liefert Vitamin K und Calcium für starke Knochen.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 10 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 775 kcal |
| <b>Protein</b>           | 50g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 47g      |
| <b>Fette</b>             | 43g      |



### Zutaten

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Gekochtes Lachsfilet            | 175.2 g        |
| Grünkohlblätter, gereinigt      | 46.5 g         |
| Avocado, geschnitten            | 116.3 g        |
| Vollkorn-Tortilla               | 93 g           |
| Zitronensaft                    | 23.3 ml        |
| Salz und Pfeffer nach Geschmack | nach Geschmack |

### Zubereitung

1. Zerflocke in einer Schüssel 113 g gekochten Lachs und vermische ihn mit 15 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
2. Lege 2 große Grünkohlblätter auf eine Tortilla, füge die Lachs-Mischung hinzu und belege sie mit der geschnittenen Hälfte einer Avocado.
3. Wickel alles fest ein und schneide es zur Servierung in der Mitte durch.

## 7. Quinoa mit grünem Tee und Lachs

**Mittagessen** · Dieses nährstoffreiche Gericht enthält Quinoa, das reich an Protein und Ballaststoffen ist, was es ideal für die Hormonbalance macht. Die Infusion mit grünem Tee fügt kraftvolle Antioxidantien hinzu, die die Herzgesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 15 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 698 kcal |
| <b>Protein</b>           | 56g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 47g      |
| <b>Fette</b>             | 31g      |



### Zutaten

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Quinoa, gewaschen               | 139.5 g        |
| Grüner Tee, aufgebrüht          | 372 ml         |
| Lachsfilet                      | 263.5 g        |
| Frischer Spinat                 | 46.5 g         |
| Zitronensaft                    | 23.3 ml        |
| Olivenöl                        | 23.3 ml        |
| Salz und Pfeffer nach Geschmack | nach Geschmack |

## Zubereitung

1. Bringe 372 ml aufgebrühten grünen Tee in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 139.5 g gewaschene Quinoa hinzu, decke den Topf ab und lasse es 15 Minuten köcheln.
3. Würze 263.5 g Lachs mit Salz und Pfeffer und grille oder brate ihn in 23.3 ml Olivenöl etwa 6-8 Minuten pro Seite.
4. Füge in den letzten 5 Minuten des Kochens 46.5 g frischen Spinat zur Quinoa hinzu.
5. Serviere die Quinoa mit dem Lachs und beträufle sie mit 23.3 ml Zitronensaft.

## 8. Gegrillter Hähnchen-Spinat-Salat

**Mittagessen** · Dieser Salat ist eine Kraftquelle an magerem Protein aus gegrilltem Hähnchen und Nährstoffen aus frischem Spinat, die die Muskelmasse und die allgemeine Gesundheit unterstützen. Die Zugabe von Nüssen liefert gesunde Fette und zusätzliches Protein, was ihn zu einer sättigenden Mahlzeit macht.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 15 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 620 kcal |
| <b>Protein</b>           | 54g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 16g      |
| <b>Fette</b>             | 39g      |



### Zutaten

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| Gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben | 186 g   |
| Frischer Spinat                      | 744 ml  |
| Gehackte Mandeln                     | 46.5 g  |
| Olivenöl                             | 23.3 ml |
| Balsamico-Essig                      | 23.3 ml |

### Zubereitung

1. Vermenge 744 ml frischen Spinat, 186 g geschnittene gegrillte Hähnchenbrust und 46.5 g gehackte Mandeln in einer großen Schüssel.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Balsamico-Essig und vermische gut.
3. Serviere sofort.

## 9. Lachs-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma

**Abendessen** · Diese Pfanne enthält omega-3-reichen Lachs und eine Vielzahl bunter Gemüse, die Herz und Gehirn fördern. Die Zugabe von Kurkuma bietet entzündungshemmende Vorteile, die für Frauen über 40 wichtig sind.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 10 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 15 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 792 kcal |
| <b>Protein</b>           | 50g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 50g      |
| <b>Fette</b>             | 41g      |



### Zutaten

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Lachsfilet           | 186.5 g |
| Paprika, in Scheiben | 247.5 g |
| Frischer Spinat      | 396 ml  |
| Olivenöl             | 24.8 ml |
| Kurkuma-Pulver       | 3.3 g   |
| Sojasauce            | 24.8 ml |
| Ingwer, gehackt      | 8.3 g   |

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge die Lachsstücke hinzu und brate sie etwa 5 Minuten, bis sie gebräunt sind.
3. Füge Paprika, Ingwer und Kurkuma hinzu und vermische alles gut.
4. Sobald die Paprika zart sind, füge den Spinat und die Sojasauce hinzu; koche weitere 2 Minuten.
5. Serviere warm über braunem Reis oder Quinoa, wenn gewünscht.

## 10. Gebackener Lachs mit Spinat und Mandeln

**Abendessen** · Dieses gebackene Lachsgericht ist eine perfekte Quelle für Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, während Spinat und Mandeln es mit Calcium und Magnesium anreichern, was die Knochengesundheit unterstützt.

### Nährwertinformationen

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Portionen</b>         | 1        |
| <b>Vorbereitungszeit</b> | 11 Min.  |
| <b>Kochzeit</b>          | 15 Min.  |
| <b>Kalorien</b>          | 743 kcal |
| <b>Protein</b>           | 58g      |
| <b>Kohlenhydrate</b>     | 17g      |
| <b>Fette</b>             | 50g      |



### Zutaten

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Lachsfilet           | 280.5 g |
| Frischer Spinat      | 792 ml  |
| Geschnittene Mandeln | 49.5 g  |
| Olivenöl             | 24.8 ml |
| Zitronensaft         | 24.8 ml |

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege das Lachsfilet auf ein Backblech und beträufle mit 15 ml Olivenöl und 15 ml Zitronensaft.
3. Backe 15 Minuten, füge dann 480 ml gehackten Spinat um den Lachs herum hinzu und bestreue mit 30 g geschnittenen Mandeln.
4. Gib wieder in den Ofen und backe weitere 5 Minuten, bis der Spinat verwelkt und der Lachs durchgegart 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.