

Diätplan für einen flachen Bauch bei Frauen PDF

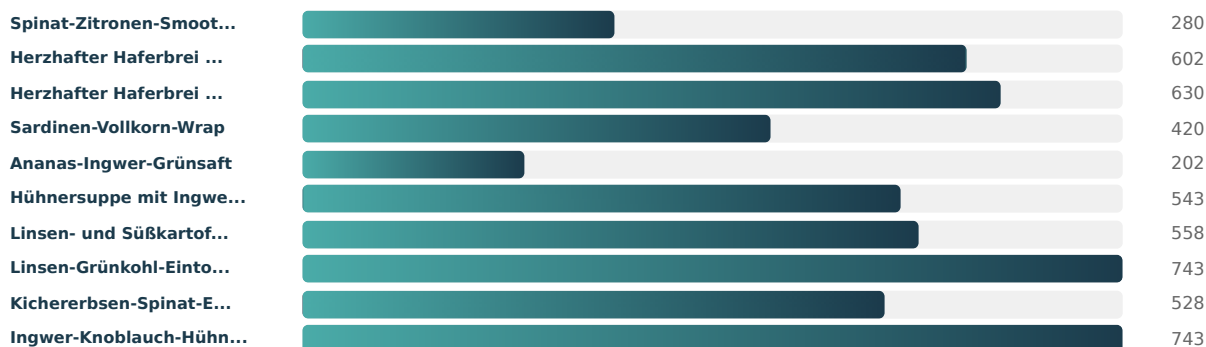
Erreiche einen flacheren Bauch mit gezielter Ernährung.

Dieser Diätplan bietet 10 köstliche Rezepte, die speziell entwickelt wurden, um Frauen zu einem flacheren Bauch zu verhelfen. Integriere diese Mahlzeiten in deinen Alltag und entdecke die Vorteile achtsamen Essens für eine straffere Figur.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Spinat-Zitronen-Smoothie mit Knoblauch	280	6g	48g	7g
Herzhafter Haferbrei mit Olivenöl und...	602	39g	70g	25g
Herzhafter Haferbrei mit Sardinen und...	630	42g	70g	21g
Sardinen-Vollkorn-Wrap	420	28g	42g	21g
Ananas-Ingwer-Grünsaft	202	5g	50g	16g
Hühnersuppe mit Ingwer, Spinat und Ed...	543	47g	54g	11g
Linsen- und Süßkartoffel-Wohlfühlsuppe	558	34g	70g	8g
Linsen-Grünkohl-Eintopf mit Ingwer	743	41g	107g	17g
Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer	528	30g	74g	15g
Ingwer-Knoblauch-Hühnchen mit Grünkoh...	743	54g	66g	33g
Durchschnitt	525	33g	65g	17g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Spinat-Zitronen-Smoothie mit Knoblauch

Herzhafter Haferbrei mit Sardinen und Gemüse

Ananas-Ingwer-Grünsaft

Linsen- und Süßkartoffel-Wohlfühlsuppe

Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

Herzhafter Haferbrei mit Olivenöl und Sardinen

Sardinen-Vollkorn-Wrap

Hühnersuppe mit Ingwer, Spinat und Edamame

Linsen-Grünkohl-Eintopf mit Ingwer

Ingwer-Knoblauch-Hähnchen mit Grünkohl und Quinoa

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



525 kcal Ø

Pro Rezept



33g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

65g K / 17g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Spinat-Zitronen-Smoothie mit Knoblauch
2. Herzhafter Haferbrei mit Olivenöl und Sardinen
3. Herzhafter Haferbrei mit Sardinen und Gemüse

4. Sardinen-Vollkorn-Wrap

5. Ananas-Ingwer-Grünsaft

6. Hühnersuppe mit Ingwer, Spinat und Edamame

7. Linsen- und Süßkartoffel-Wohlfühlsuppe

8. Linsen-Grünkohl-Eintopf mit Ingwer

9. Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

10. Ingwer-Knoblauch-Hähnchen mit Grünkohl und Quinoa

1. Spinat-Zitronen-Smoothie mit Knoblauch

Frühstück · Dieser nährstoffreiche Smoothie ist eine hervorragende Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Er unterstützt das Immunsystem und fördert die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	—
Kalorien	280 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	48g
Fette	7g



Zutaten

Frischer Spinat	42g
Banane	168g
Zitronensaft	21g
Knoblauch	1.4g
Mandelmilch	336g

Zubereitung

1. Vermenge Spinat, Banane, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und Mandelmilch in einem Mixer.
2. Mix bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Gieße in ein Glas und genieße sofort.

2. Herzhafter Haferbrei mit Olivenöl und Sardinen

Frühstück · Dieser nahrhafte Haferbrei kombiniert Hafer mit Sardinen und einem Schuss Olivenöl, ideal für einen energiereichen Start in den Tag. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren und unterstützt die Gehirnfunktion.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	602 kcal
Protein	39g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Haferflocken	140g
Wasser	672g
Konservierte Sardinen	168g
Olivenöl	21g
Knoblauch	4.2g
Spinat	42g
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bring Wasser zum Kochen und füge die Haferflocken hinzu.
2. Koche 5-7 Minuten, bis sie weich sind.
3. Brate den gehackten Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne an, bis er duftet.
4. Gib den Spinat in die Pfanne und koche, bis er verwelkt ist.
5. Vermenge die gekochten Haferflocken mit Knoblauch, Spinat und Sardinen. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
6. Serviere warm und genieße!

3. Herzhafter Haferbrei mit Sardinen und Gemüse

Frühstück · Dieses Gericht kombiniert Hafer mit nährstoffreichen Sardinen und frischem Gemüse für ein proteinreiches Frühstück. Es unterstützt die Herzgesundheit und liefert essentielle Vitamine und Mineralien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	70g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	140g
Wasser	672g
Konservierte Sardinen	168g
Spinat	42g
Cherrytomaten	105g
Olivenöl	21g
Salz	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bring Wasser in einem Topf zum Kochen und füge die Haferflocken hinzu.
2. Koche die Haferflocken 5-7 Minuten, bis sie weich sind, dabei gelegentlich umrühren.
3. Füge in der letzten Minute des Kochens Spinat und Cherrytomaten hinzu.
4. Nimm vom Herd und rühre Sardinen sowie Olivenöl ein.
5. Schmecke mit Salz ab und serviere heiß.

4. Sardinen-Vollkorn-Wrap

Frühstück · Genießen Sie einen herzhaften Wrap, gefüllt mit Sardinen, frischem Gemüse und Vollkorn für einen energiereichen Start in den Tag. Er ist einfach zuzubereiten und steckt voller Geschmack und Nährstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

Vollkorn-Tortilla	1.4g
Eingelegte Sardinen	1.4g
Salatblätter	2.8g
Tomatenscheiben	0.7g
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verteile die Sardinen gleichmäßig auf der Tortilla.
2. Schichte Salat und Tomatenscheiben darauf.
3. Beträufle mit Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Wickle fest ein und schneide in der Mitte durch, um zu servieren.

5. Ananas-Ingwer-Grünsaft

Mittagessen · Dieser Saft kombiniert Ananas und Ingwer und ist reich an Verdauungsenzymen und Vitaminen. Er fördert die Gesundheit des Darms und reduziert Entzündungen, während er Ihnen einen erfrischenden Energieschub gibt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	202 kcal
Protein	5g
Kohlenhydrate	50g
Fette	16g



Zutaten

Frische Ananas, gehackt	255.8 g
Frischer Ingwer, geschält	3.9 cm
Grünkohlblätter, Stiele entfernt	46.5 g
Wasser	186 ml

Zubereitung

1. Vermeng Ananas, Ingwer, Grünkohl und Wasser in einem Mixer.
2. Mix, bis die Mischung glatt ist, dann seih durch ein feines Sieb ab, um den Saft zu extrahieren.
3. Servier kalt und genieß.

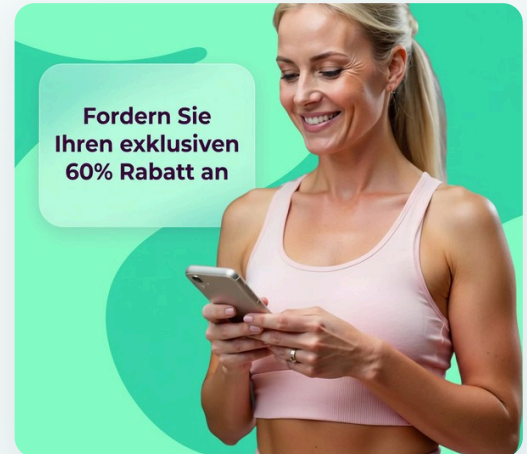
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Hühnersuppe mit Ingwer, Spinat und Edamame

Mittagessen · Diese wärmende Hühnersuppe ist reich an entzündungshemmenden Zutaten, die die Verdauung unterstützen und das Wohlbefinden fördern. Edamame liefert zusätzlich wertvolles Eiweiß und Phytoöstrogene für ein hormonelles Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	54g
Fette	11g



Zutaten

Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut, gewürfelt	372 g
Eiernudeln	116.3 g
Frischer Spinat	46.5 g
Edamame, geschält	116.3 g
Hühnerbrühe mit niedrigem Natriumgehalt	1488 ml
Frischer Ingwer, gehackt	23.3 g
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Karotten, in Scheiben	116.3 g
Sellerie, in Scheiben	116.3 g
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	3.1 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem großen Topf 1488 ml Hühnerbrühe, 23.3 g gehackten Ingwer und 3.1 gehackte Knoblauchzehen. Bringe es zum Köcheln.
2. Füge 116.3 g geschnittene Karotten, 116.3 g geschnittenen Sellerie und 372 g gewürfelte Hähnchenbrust hinzu. Koche 10 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
3. Rühre 116.3 g Eiernudeln und 116.3 g geschälte Edamame ein. Koche weitere 5 Minuten, dann rühre 46.5 g frischen Spinat unter, bevor du servierst.

7. Linsen- und Süßkartoffel-Wohlfühlsuppe

Mittagessen · Diese nahrhafte Suppe ist reich an Ballaststoffen und Proteinen aus Linsen, die die Verdauungsgesundheit und stabile Energieniveaus unterstützen. Süßkartoffeln liefern Vitamine A und C, während Kurkuma und Ingwer helfen, Entzündungen zu bekämpfen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	8g



Zutaten

Rote Linsen, gewaschen	310 g
Süßkartoffel, gewürfelt	232.5 g
Karotte, gewürfelt	186 g
Knochenbrühe	1488 ml
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Frischer Ingwer, gerieben	23.3 g
Spinat, gehackt	46.5 g

Zubereitung

1. Kombiniere die Linsen, Süßkartoffel, Karotte und Knochenbrühe in einem Topf und bring alles zum Kochen.
2. Füge Knoblauch, Kurkuma und Ingwer hinzu und reduziere die Hitze, um 20 Minuten lang zu köcheln, bis die Linsen und das Gemüse zart sind.
3. Rühre den Spinat in den letzten 2 Minuten ein, damit er verwelkt.

8. Linsen-Grünkohl-Eintopf mit Ingwer

Abendessen · Dieser herzhafte Eintopf ist reich an Protein und Ballaststoffen, unterstützt die Verdauung und liefert langanhaltende Energie, ideal für Frauen über 40. Der Ingwer sorgt für eine wärmende Note, die Blähungen und Unbehagen lindern kann.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	107g
Fette	17g



Zutaten

Linsen, gespült	148.5 g
Grünkohl, gehackt	148.5 g
Karotte, gewürfelt	99 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze, füge 99 g gewürfelte Karotte hinzu und brate sie etwa 5 Minuten, bis sie weich ist.
2. Füge 148.5 g Linsen, 792 ml Gemüsebrühe, 148.5 g gehackten Grünkohl und 8.3 g geriebenen Ingwer hinzu und bringe alles zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere heiß.

9. Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Ingwer

Abendessen · Dieser herzhafte Eintopf kombiniert Kichererbsen, eine hervorragende Quelle für präbiotische Ballaststoffe, mit entzündungshemmendem Ingwer zur Unterstützung der Verdauung. Spinat liefert Eisen und Magnesium, die die Gesundheit von Frauen über 40 unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	74g
Fette	15g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gewaschen	396 ml
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 ml
Gemüsebrühe	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

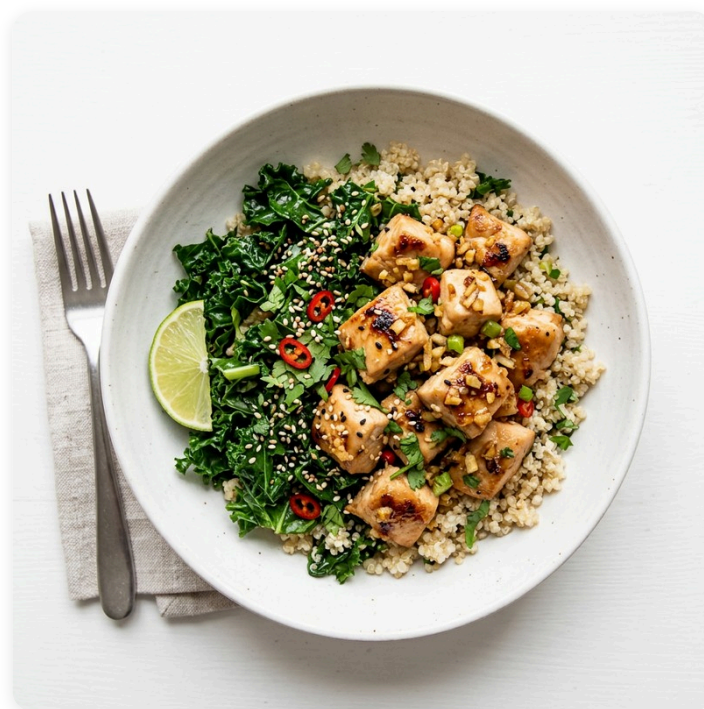
1. Erhitze in einem Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge gehackten Knoblauch und geriebenen Ingwer hinzu und brate 2 Minuten an, bis es duftet.
2. Füge 396 ml Kichererbsen und 396 ml Gemüsebrühe hinzu. Lass 10 Minuten köcheln.
3. Rühre 396 ml gehackten Spinat ein und koche, bis er verwelkt ist. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

10. Ingwer-Knoblauch-Hähnchen mit Grünkohl und Quinoa

Abendessen · Dieses Gericht kombiniert Ingwer und Knoblauch, die beide für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind, mit proteinreichem Hähnchen und nährstoffreichem Grünkohl. Quinoa bietet komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für anhaltende Energie wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	66g
Fette	33g



Zutaten

Hähnchenbrust (gewürfelt)	280.5 g
Grünkohl (gehackt)	396 ml
Gekochte Quinoa	198 ml
Ingwer (frisch, gerieben)	8.3 g
Knoblauch (gehackt)	3.3g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den Knoblauch und den Ingwer hinzu und brate sie etwa 1 Minute lang an, bis sie duften.
3. Gib das gewürfelte Hühnchen hinzu, würze es mit Salz und Pfeffer und brate es etwa 7-10 Minuten lang, bis es goldbraun ist.
4. Rühre den Grünkohl ein und koche ihn etwa 2-3 Minuten lang, bis er verwelkt ist.
5. Serviere es über der gekochten Quinoa.

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.