

# Diätplan für einen schnellen Stoffwechsel bei Frauen PDF

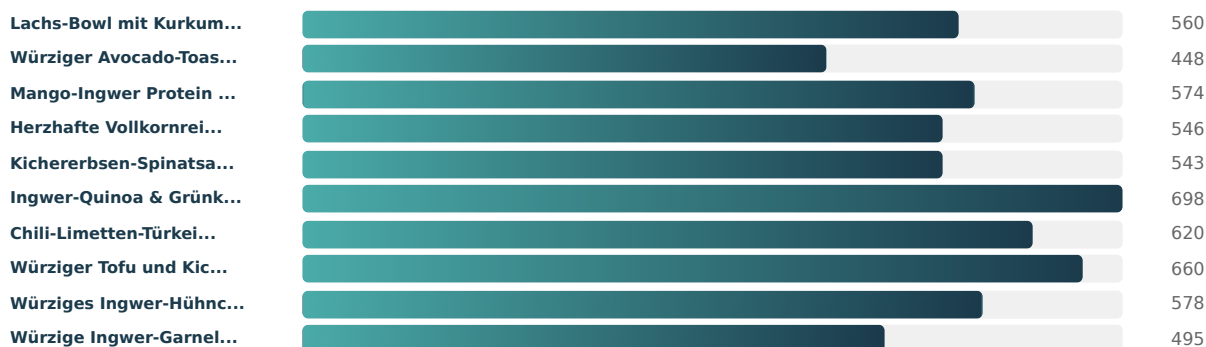
Steigere deinen Stoffwechsel mit strategischen Mahlzeiten.

Dieser Diätplan enthält 10 anregende Rezepte, die darauf abzielen, deinen Stoffwechsel zu fördern und beim Abnehmen zu helfen. Ideal für Frauen, die ihre Energielevels revitalisieren möchten, sind diese Mahlzeiten so gestaltet, dass sie dich satt und zufrieden halten.

## NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Lachs-Bowl mit Kurkuma und Ingwer	560	39g	49g	28g
Würziger Avocado-Toast mit Ei	448	31g	34g	25g
Mango-Ingwer Protein Bowl	574	41g	52g	24g
Herzhafte Vollkornreis-Ei-Bowl	546	34g	48g	25g
Kichererbsen-Spinatsalat mit Ingwer-D...	543	28g	78g	16g
Ingwer-Quinoa & Grünkohl-Bowl	698	31g	93g	23g
Chili-Limetten-Türkei-Wraps in Salatb...	620	50g	23g	39g
Würziger Tofu und Kichererbsen-Pfanne	660	50g	74g	20g
Würziges Ingwer-Hühnchen-Pfannengeric...	578	46g	25g	33g
Würzige Ingwer-Garnelen mit Pak Choi	495	46g	17g	26g
Durchschnitt	572	40g	49g	26g

## KALORIEN PRO REZEPT



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Lachs-Bowl mit Kurkuma und Ingwer

Mango-Ingwer Protein Bowl

Kichererbsen-Spinatsalat mit Ingwer-Dressing

Chili-Limetten-Türkei-Wraps in Salatblättern

Würziges Ingwer-Hühnchen-Pfannengericht

Würziger Avocado-Toast mit Ei

Herzhafte Vollkornreis-Ei-Bowl

Ingwer-Quinoa & Grünkohl-Bowl

Würziger Tofu und Kichererbsen-Pfanne

Würzige Ingwer-Garnelen mit Pak Choi

**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



**572 kcal Ø**

Pro Rezept



**40g Protein**

Durchschnitt pro Rezept



**Ausgewogene Makros**

49g K / 26g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Lachs-Bowl mit Kurkuma und Ingwer

2. Würziger Avocado-Toast mit Ei

3. Mango-Ingwer Protein Bowl

4. Herzhafte Vollkornreis-Ei-Bowl

5. Kichererbsen-Spinatsalat mit Ingwer-Dressing

---

6. Ingwer-Quinoa & Grünkohl-Bowl

---

7. Chili-Limetten-Türkei-Wraps in Salatblättern

---

8. Würziger Tofu und Kichererbsen-Pfanne

---

9. Würziges Ingwer-Hühnchen-Pfannengericht

---

10. Würzige Ingwer-Garnelen mit Pak Choi

---

## 1. Lachs-Bowl mit Kurkuma und Ingwer

**Frühstück** · Reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und Ingwer unterstützt diese Frühstücksbowl die Herzgesundheit und reduziert Entzündungen. Die Zugabe von Blattgemüse liefert essentielle Vitamine und Mineralstoffe, die das hormonelle Gleichgewicht fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	49g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Lachsfilet	161 g
frischer Spinat	336 ml
Kurkuma-Pulver	7 g
frischer Ingwer, gerieben	7 g
Olivenöl	21 ml
Quinoa, gekocht	168 ml
Heidelbeeren	168 ml

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Würze das Lachsfilet mit Kurkuma und geriebenem Ingwer und gare 5 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Schichte die gekochte Quinoa, den Spinat in einer Schüssel und garniere mit dem Lachs und den Heidelbeeren.

## 2. Würziger Avocado-Toast mit Ei

**Frühstück** · Dieses köstliche Frühstück vereint die gesunden Fette der Avocado mit dem proteinreichen Genuss von gekochten Eiern, was die Hormonbalance fördert. Die Zugabe von Chiliflocken bietet entzündungshemmende Vorteile, die helfen können, Menopausensymptome zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	34g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Gekochte Eier	2.8 large
Vollkornbrot	1.4 slice
Avocado	0.7 medium
Rote Chiliflocken	1.4 ml
Salz	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Toaste 1 Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Zerdrücke 1/2 Avocado in einer Schüssel und würze sie mit Salz und roten Chiliflocken.
3. Schneide 2 gekochte Eier und lege sie auf den Avocado-Toast.

### 3. Mango-Ingwer Protein Bowl

**Frühstück** · Diese Smoothie-Schüssel kombiniert Mango und Ingwer für ein erfrischendes Frühstück voller Protein. Frischer Ingwer bietet entzündungshemmende Vorteile, während griechischer Joghurt das notwendige Protein liefert, um die Muskelmasse zu erhalten, was diese Schüssel perfekt für Frauen über 40 macht.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	574 kcal
<b>Protein</b>	41g
<b>Kohlenhydrate</b>	52g
<b>Fette</b>	24g



#### Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
gefrorene Mango	168 ml
frischer Ingwer	7 g
Mandelmilch	168 ml
geschnittene Banane	70 g
gehackte Pistazien	21 g
geschnittene Kiwi	1.4g

## Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 336 ml griechischen Joghurt, 168 ml gefrorene Mango, 7 g geriebenen frischen Ingwer und 168 ml Mandelmilch. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit 70 g geschnittener Banane, 21 g gehackten Pistazien und 1 geschnittenen Kiwi.
3. Serviere sofort und genieße!

## 4. Herzhafte Vollkornreis-Ei-Bowl

**Frühstück** · Diese nahrhafte Bowl kombiniert Vollkornreis mit Eiern und bietet eine ausgewogene Quelle für Protein und gesunde Fette. Ideal für Frauen über 40, unterstützt sie das hormonelle Gleichgewicht und die Energielevels.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	546 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	48g
<b>Fette</b>	25g



### Zutaten

Vollkornreis	140 g
Eier	140 g
Spinat	42 g
Olivenöl	21 ml
Leinsamen	14 g
Chiliflocken	1.4 g
Frische Kräuter	7 g

## Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 30 g Spinat hinzu und brate ihn an, bis er verwelkt ist.
2. Bereite in einer anderen Pfanne 2 große Eier nach Belieben zu (pochiert oder gerührt).
3. Schichte 100 g gekochten Vollkornreis, den angebratenen Spinat und die gekochten Eier in einer Schüssel. Streue vor dem Servieren 10 g gemahlene Leinsamen und 1/4 tsp (1g) Chiliflocken darüber.

## 5. Kichererbsen-Spinatsalat mit Ingwer-Dressing

**Mittagessen** · Dieser erfrischende Salat ist reich an Protein und Ballaststoffen, ideal für Frauen über 40, die ihr Gewicht verwalten und die Verdauung unterstützen möchten. Das Ingwer-Dressing verstärkt nicht nur den Geschmack, sondern hilft auch, Entzündungen und Blähungen zu reduzieren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	16g



### Zutaten

Kichererbsen, abgetropft und gespült	372 g
Frischer Spinat, gepackt	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Frischer Ingwer, gerieben	7.8 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge 372 g Kichererbsen und 93 g frischen Spinat in einer Schüssel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel 23.3 ml Olivenöl, 23.3 ml Zitronensaft und 7.8 g geriebenen Ingwer; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
3. Gieße das Dressing über den Salat, vermenge gut und serviere kalt.

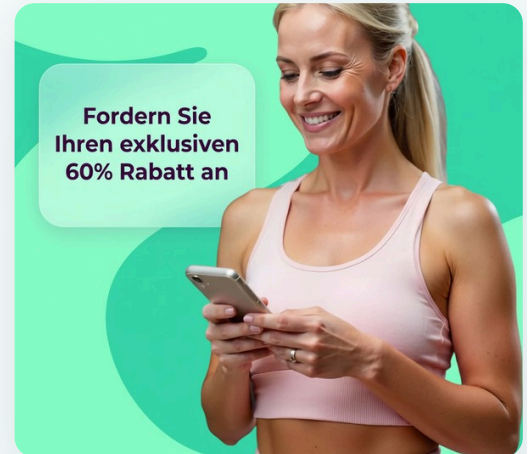
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Ingwer-Quinoa & Grünkohl-Bowl

**Mittagessen** · Diese Bowl ist reich an Eiweiß und Ballaststoffen, was das Sättigungsgefühl fördert und die Verdauungsgesundheit unterstützt, was für Frauen über 40 wichtig ist. Der Ingwer sorgt für einen entzündungshemmenden Schub und hilft, Blähungen zu lindern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	698 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	93g
<b>Fette</b>	23g



### Zutaten

Quinoa, gewaschen	139.5 g
Grünkohl, gehackt	139.5 g
Frischer Ingwer, gerieben	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Kichererbsen, abgetropft und gewaschen	186 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Kombiniere 90 g Quinoa mit 240 ml Wasser in einem Topf, bringe es zum Kochen und lasse es dann 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Erhitze 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne, füge 90 g gehackten Grünkohl und 5 g geriebenen Ingwer hinzu, brate sie 3-4 Minuten an, bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Vermenge in einer Schüssel Quinoa, den angebratenen Grünkohl, 120 g Kichererbsen und 15 ml Zitronensaft, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere.

## 7. Chili-Limetten-Türkei-Wraps in Salatblättern

**Mittagessen** · Diese Türken-Wraps in Salatblättern sind voller Geschmack und bieten eine magere Proteinquelle, die für den Erhalt der Muskelmasse wichtig ist. Das Chili-Limetten-Dressing sorgt für einen frischen, würzigen Geschmack und unterstützt den Stoffwechsel.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	39g



### Zutaten

Gemahlene Truthahnfleisch	263.5 g
Römersalatblätter	6.2 large
Limettensaft	23.3 ml
Chilipulver	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml
Würfelig geschnittene Paprika	116.3 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 263.5 g gemahlenes Truthahnfleisch, 7.8 g Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzu; brate es, bis es braun ist, etwa 6-8 Minuten.
3. Füge 116.3 g gewürfelte Paprika hinzu und koche weitere 2 Minuten.
4. Löffle die Truthahn-Mischung in 6 große Römersalatblätter und beträufle sie mit 23.3 ml Limettensaft.

## 8. Würziger Tofu und Kichererbsen-Pfanne

**Abendessen** · Dieses Gericht ist reich an Protein und Ballaststoffen, was die Muskelpflege und die Verdauungsgesundheit für Frauen über 40 unterstützt. Die Kombination aus kühlenden Gemüse und Gewürzen hilft, Menopausensymptome zu lindern und fördert das hormonelle Gleichgewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	74g
<b>Fette</b>	20g



### Zutaten

Fester Tofu	379.5 g
Kichererbsen aus der Dose	396 ml
Paprika	1.7g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Chilipulver	8.3 g
Ingwer	8.3 g
Knoblauch	3.3g

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge Ingwer und Knoblauch hinzu; brate 1 Minute an, bis es duftet.
3. Füge die Tofuwürfel hinzu und brate sie 5 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
4. Rühre Paprika, Brokkoli, Kichererbsen, Sojasauce und Chilipulver ein; koche weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse zart ist.

## 9. Würziges Ingwer-Hühnchen-Pfannengericht

**Abendessen** · Dieses schnelle Pfannengericht ist reich an magerem Hühnchen und buntem Gemüse, was es ideal für den Erhalt der Muskelmasse macht. Ingwer und Chili fördern den Stoffwechsel und bieten entzündungshemmende Vorteile.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	578 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Hähnchenbrust ohne Haut, in Scheiben geschnitten	280.5 g
Brokkoli-Röschen	247.5 g
Rote Paprika, in Scheiben geschnitten	123.8 g
Sojasauce, natriumarm	49.5 ml
Frischer Ingwer, gehackt	8.3 g
Frische Chili, in Scheiben geschnitten	1.7g
Olivenöl	24.8 ml

## Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 280.5 g geschnittene Hähnchenbrust hinzu und brate sie, bis sie nicht mehr rosa ist, etwa 5-7 Minuten.
3. Rühre 247.5 g Brokkoli, 123.8 g rote Paprika, 8.3 g gehackten Ingwer und 1.7 geschnittene Chili ein; koche weitere 5 Minuten.
4. Gieße 49.5 ml natriumarmer Sojasauce hinzu und rühre gut um.

## 10. Würzige Ingwer-Garnelen mit Pak Choi

**Abendessen** · Dieses schnelle und geschmackvolle Garnelengericht ist mit Ingwer und Gewürzen gewürzt und bietet entzündungshemmende Eigenschaften. Pak Choi sorgt für Crunch und wichtige Nährstoffe, die die Gelenkgesundheit und den Stoffwechsel unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	1 Min.
<b>Kalorien</b>	495 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	26g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Pak Choi, gehackt	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Chiliflocken	1.7 g
Sojasauce mit niedrigem Natriumgehalt	24.8 ml

### Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Füge Ingwer hinzu und brate 1 Minute an.
2. Füge die Garnelen hinzu und koche, bis sie rosa sind (ca. 3-4 Minuten).
3. Füge Pak Choi, Sojasauce und Chiliflocken hinzu und koche, bis der Pak Choi zart ist (2-3 Minuten).
4. Serviere sofort über Vollkorn, wenn gewünscht.

## 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.