

Diätplan für Mesomorphe Frauen

PDF

Optimierte Ernährung für Frauen mit mesomorphem Körpertyp.

Dieser Diätplan richtet sich an mesomorphe Frauen mit 10 maßgeschneiderten Rezepten, die die Makronährstoffe für effektiven Gewichtsverlust ausbalancieren. Genießen Sie Mahlzeiten, die Ihre Fitnessreise unterstützen und gleichzeitig Ihre Gelüste stillen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Gegrillter Feigen- und Ziegenkäse-Hüh...	651	50g	47g	37g
Herzhafte gegrillte Gemüse-Wraps mit ...	620	47g	78g	19g
Geröstete Regenbogen-Gemüse-Quinoa-Sc...	636	34g	93g	22g
Cilantro-Limetten-Garnelen-Salat mit ...	620	53g	47g	28g
Linsen- und Süßkartoffel-Curry	743	30g	99g	30g
Mango-Kokos-Curry-Lachs	743	50g	20g	56g
Cremiges Risotto mit Pilzen und Knoch...	693	26g	99g	20g
Rosenkohl mit Balsamico und Hähnchen	710	59g	17g	43g
Würzige Kichererbsen-Truthahn-Pfanne	744	50g	47g	37g
Mulligatawny mit Hähnchen und Linsen	743	50g	66g	33g
Durchschnitt	690	45g	61g	33g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Gegrillter Feigen- und Ziegenkäse-Hühnchensalat

Geröstete Regenbogen-Gemüse-Quinoa-Schüssel

Linsen- und Süßkartoffel-Curry

Cremiges Risotto mit Pilzen und Knochenbrühe

Würzige Kichererbsen-Truthahn-Pfanne

Herzhafte gegrillte Gemüse-Wraps mit Hummus und Hähnchen

Cilantro-Limetten-Garnelen-Salat mit schwarzen Bohnen

Mango-Kokos-Curry-Lachs

Rosenkohl mit Balsamico und Hähnchen

Mulligatawny mit Hähnchen und Linsen

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



690 kcal Ø

Pro Rezept



45g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

61g K / 33g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Gegrillter Feigen- und Ziegenkäse-Hühnchensalat
2. Herzhafte gegrillte Gemüse-Wraps mit Hummus und Hähnchen
3. Geröstete Regenbogen-Gemüse-Quinoa-Schüssel

4. Cilantro-Limetten-Garnelen-Salat mit schwarzen Bohnen

5. Linsen- und Süßkartoffel-Curry

6. Mango-Kokos-Curry-Lachs

7. Cremiges Risotto mit Pilzen und Knochenbrühe

8. Rosenkohl mit Balsamico und Hähnchen

9. Würzige Kichererbsen-Truthahn-Pfanne

10. Mulligatawny mit Hähnchen und Linsen

1. Gegrillter Feigen- und Ziegenkäse-Hühnchensalat

Mittagessen · Dieser köstliche Salat kombiniert gegrilltes Hühnchen und Feigen für einen süß-salzigen Geschmack. Reich an Protein und Kalzium aus Ziegenkäse unterstützt er die Hormonbalance und die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	651 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	47g
Fette	37g



Zutaten

Gegrillte Hühnerbrust, in Scheiben	217 g
Frische Feigen, geviertelt	93 ml
Gemischte Salatblätter	744 ml
Ziegenkäse, zerbröseln	46.5 g
Balsamico-Vinaigrette	46.5 ml

Zubereitung

1. Grille die Hühnerbrust etwa 5-6 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel die gemischten Salatblätter, das gegrillte Hühnchen, die geviertelten Feigen und den zerbröselten Ziegenkäse.
3. Beträufle mit Balsamico-Vinaigrette und vermenge vorsichtig.

2. Herzhafte gegrillte Gemüse-Wraps mit Hummus und Hähnchen

Mittagessen · Diese gegrillten Gemüse-Wraps, gefüllt mit proteinreichem Hähnchen, sind perfekt für Energie und Vitalität. Angereichert mit Hummus unterstützen sie die Darmgesundheit und die Hormonbalance, was sie ideal für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	78g
Fette	19g



Zutaten

Gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben	263.5 g
Vollkorn-Wrap	1.6g
Paprika, in Scheiben	93 g
Zucchini, in Scheiben	93 g
Hummus	46.5 g

Zubereitung

1. Grille die geschnittene Paprika und Zucchini etwa 5 Minuten, bis sie zart sind.
2. Streiche Hummus auf den Vollkorn-Wrap, belege ihn mit gegrilltem Gemüse und geschnittenem Hähnchen und rolle ihn dann fest auf.
3. Schneide ihn in der Mitte durch und serviere.

3. Geröstete Regenbogen-Gemüse-Quinoa-Schüssel

Mittagessen · Diese bunte Schüssel ist reich an Antioxidantien und unterstützt die Herzgesundheit. Quinoa liefert zusätzlich Protein und Ballaststoffe, die für Energie und hormonelles Gleichgewicht wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	14 Min.
Kalorien	636 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	93g
Fette	22g



Zutaten

Quinoa	186 g
Paprika (gemischte Farben)	232.5 g
Zucchini	232.5 g
Brokkoli-Röschen	232.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	186 g
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Mische Paprika, Zucchini und Brokkoli mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste das Gemüse 20 Minuten lang oder bis es zart ist.
4. Während das Gemüse röstet, koche die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.
5. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, das geröstete Gemüse, die Kichererbsen und den Zitronensaft gut.

4. Cilantro-Limetten-Garnelen-Salat mit schwarzen Bohnen

Mittagessen · Dieser erfrischende Salat kombiniert Garnelen mit Limette und Koriander sowie schwarzen Bohnen und Gemüse und bietet eine proteinreiche Mahlzeit, die ideal für die Muskelregeneration ist. Die schwarzen Bohnen sind reich an Ballaststoffen und fördern die Verdauungsgesundheit sowie die Stoffwechselunterstützung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	263.5 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Paprika, gewürfelt	186 ml
Koriander, gehackt	30 ml
Limettensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Marinieren Sie die Garnelen in einer Schüssel mit Limettensaft, Koriander, Salz und Pfeffer 10 Minuten.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und garen Sie die Garnelen 3-4 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind. Vermengen Sie die Garnelen mit schwarzen Bohnen und gewürfeltem Paprika in einer Servierschüssel.

5. Linsen- und Süßkartoffel-Curry

Abendessen · Dieses wärmende Linsen- und Süßkartoffel-Curry ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß, das für die Aufrechterhaltung der Muskelgesundheit und Energie bei Frauen über 40 unerlässlich ist. Die verwendeten Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile und fördern das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	30g
Kohlenhydrate	99g
Fette	30g

Zutaten

Rote Linsen	165 g
Würfelig geschnittene Süßkartoffel	247.5 g
Kokosmilch	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Currypulver	24.8 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack



Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15ml) Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gewürfelte Süßkartoffel hinzu und koche sie 5 Minuten, bevor du die roten Linsen und das Currypulver einrührst.
3. Gieße die Kokosmilch hinein, bringe sie zum Simmern, decke den Topf ab und koche 20-25 Minuten, bis die Süßkartoffeln zart sind, und würze mit Salz und Pfeffer.

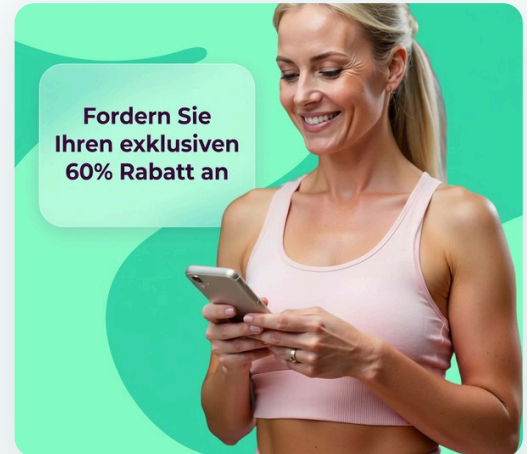
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



6. Mango-Kokos-Curry-Lachs

Abendessen · Dieses schmackhafte Gericht kombiniert omega-3-reichen Lachs mit einer süßen Mango-Kokos-Curry-Sauce, die die Herzgesundheit fördert und Entzündungen reduziert. Die gesunden Fette in diesem Rezept unterstützen das hormonelle Gleichgewicht und die allgemeine Vitalität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	20g
Fette	56g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Kokosmilch	198 ml
Mango (gewürfelt)	0.8g
Curry-Pulver	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und füge ein 280.5 g Lachsfilet hinzu, gare etwa 4 Minuten auf jeder Seite.
2. Vermenge in einer separaten Schüssel 198 ml Kokosmilch, 0.8 gewürfelte Mango und 8.3 g Curry-Pulver.
3. Gieße die Mango-Kokos-Sauce über den Lachs und lasse 2-3 Minuten köcheln, bevor du servierst.

7. Cremiges Risotto mit Pilzen und Knochenbrühe

Abendessen · Dieses cremige Risotto ist reich an Nährstoffen und unterstützt die Gesundheit des Darms. Die Ballaststoffe aus den Pilzen und das Kollagen aus der Knochenbrühe fördern das allgemeine Wohlbefinden von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	693 kcal
Protein	26g
Kohlenhydrate	99g
Fette	20g



Zutaten

Knochenbrühe	792 ml
Arborio-Reis	148.5 g
Pilze, in Scheiben	396 ml
Zwiebel, gehackt	99 ml
Olivenöl	24.8 ml
Parmesan, gerieben (optional)	49.5 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze; füge die gehackte Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Pilze hinzu und koche, bis sie weich sind.
2. Füge den Arborio-Reis hinzu und koche 1-2 Minuten.
3. Füge nach und nach 792 ml Knochenbrühe, löffelweise, hinzu und rühre häufig um, bis die Brühe aufgenommen ist, bevor du mehr hinzufügst.
4. Fahre fort, bis der Reis cremig und zart ist; schmecke mit Salz und Pfeffer ab und rühre optional 30 ml geriebenen Parmesan unter, bevor du servierst.

8. Rosenkohl mit Balsamico und Hähnchen

Abendessen · Dieses Gericht bietet gerösteten Rosenkohl zusammen mit gegrilltem Hähnchen und ist eine nährstoffreiche Mahlzeit, die reich an Protein und Ballaststoffen ist. Die Balsamico-Glasur sorgt für einen köstlichen Geschmack und unterstützt die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	710 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	17g
Fette	43g



Zutaten

Rosenkohl, halbiert	396 ml
Hähnchenbrust, ohne Haut	186.5 g
Balsamico-Essig	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermische in einer Schüssel 396 ml halbierten Rosenkohl mit 24.8 ml Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Verteile ihn auf einem Backblech und röste ihn 15 Minuten.
4. Grille währenddessen 186.5 g Hähnchenbrust, bis sie durchgegart ist.
5. Beträufle vor dem Servieren die Rosenkohl mit 49.5 ml Balsamico-Essig und serviere zusammen mit dem gegrillten Hähnchen.

9. Würzige Kichererbsen-Truthahn-Pfanne

Mittagessen · Dieses Gericht in einer Pfanne kombiniert mageres Hackfleisch vom Truthahn und Kichererbsen, die eine erhebliche Menge an Eiweiß liefern, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Die Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile, während die Ballaststoffe die Verdauungsgesundheit fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	744 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	47g
Fette	37g



Zutaten

Gemahlene Truthahnfleisch	263.5 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauch, gehackt	
Chilipulver	7.8 g
Kreuzkümmel	3.9 g
Spinat	372 ml
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge das gemahlene Truthahnfleisch hinzu und brate es 5-7 Minuten an, bis es gebräunt ist.
2. Rühre Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein. Füge die Kichererbsen und den Spinat hinzu und koche weitere 5-7 Minuten, bis der Spinat verwelkt ist.

10. Mulligatawny mit Hähnchen und Linsen

Abendessen · Eine herzhafte gewürzte Suppe, gefüllt mit Hähnchen, Linsen und wärmenden Gewürzen, die Entzündungen reduzieren. Reich an Protein und Ballaststoffen, wurde sie entwickelt, um Frauen über 40 zu helfen, ihre Muskelmasse zu erhalten und die Verdauungsgesundheit zu unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	66g
Fette	33g



Zutaten

Olivenöl	49.5 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.7g
Karotte, gewürfelt	1.7g
Knoblauchzehen, gehackt	3.3g
Hähnchenbrust, gewürfelt	247.5 g
gekochte Linsen	330 g
Kokosmilch	396 ml
Gemüsebrühe	792 ml
Currypulver	16.5 g
Salz	

Zubereitung

1. Erhitze 30 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gewürfelte Zwiebel, 1 gewürfelte Karotte und 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie 4-5 Minuten an.
3. Füge 1 Tasse (150 g) gewürfeltes Hähnchen hinzu und bräune es.
4. Rühre 2 Teelöffel (10 g) Currypulver, 1 Tasse (200 g) gekochte Linsen, 1 Tasse (240 ml) Kokosmilch und 2 Tassen (480 ml) Gemüsebrühe ein.
5. Lasse es 20 Minuten köcheln und schmecke nach Geschmack mit Salz ab. Serviere es heiß.

RH Reverse Health

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.