

Ektomorph-Ernährungsplan für Frauen PDF

Ernährungsstrategien für Frauen mit ektomorphem Körpertyp.

Dieser Ernährungsplan bietet 10 maßgeschneiderte Rezepte, die für ektomorphe Frauen entwickelt wurden und Muskelaufbau sowie Energie fördern. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen und dabei köstliche Mahlzeiten zu genießen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Süßkartoffel-Schwarze Bohnen Frühstück...	644	28g	84g	22g
Makrelen-Avocado-Toast auf angereiche...	630	35g	56g	35g
Herzhafter Quinoa-Frühstücksbrei mit ...	630	42g	49g	28g
Erdnussbutter-Bananen-Protein-Bowl	644	42g	63g	28g
Gegrillter Hähnchen- und Süßkartoffel...	806	54g	64g	34g
Gegrillte Lachs-Tacos mit Krautsalat	698	47g	47g	31g
Borschtsch mit Rindfleisch und Rüben	682	50g	57g	28g
Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis	792	50g	99g	25g
Gegrillter Lachs mit Brokkoli und Qui...	743	59g	50g	40g
Hähnchen mit Mandelkruste und Knoblau...	743	59g	20g	50g
Durchschnitt	701	47g	59g	32g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Süßkartoffel-Schwarze Bohnen Frühstück-
Quesadilla

Herzhafter Quinoa-Frühstücksbrei mit Spinat und
Lachs

Gegrillter Hähnchen- und Süßkartoffelsalat

Borschtsch mit Rindfleisch und Rüben

Gegrillter Lachs mit Brokkoli und Quinoa

Makrelen-Avocado-Toast auf angereichertem Brot

Erdnussbutter-Bananen-Protein-Bowl

Gegrillte Lachs-Tacos mit Krautsalat

Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis

Hühnchen mit Mandelkruste und Knoblauchspinat

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



701 kcal Ø

Pro Rezept



47g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

59g K / 32g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Süßkartoffel-Schwarze Bohnen Frühstück-Quesadilla
2. Makrelen-Avocado-Toast auf angereichertem Brot
3. Herzhafter Quinoa-Frühstücksbrei mit Spinat und Lachs

4. Erdnussbutter-Bananen-Protein-Bowl

5. Ge grillter Hähnchen- und Süßkartoffelsalat

6. Ge grillte Lachs-Tacos mit Krautsalat

7. Borschtsch mit Rindfleisch und Rüben

8. Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis

9. Ge grillter Lachs mit Brokkoli und Quinoa

10. Hühnchen mit Mandelkruste und Knoblauchspinat

1. Süßkartoffel-Schwarze Bohnen Frühstücks-Quesadilla

Frühstück · Diese herzhafte Quesadilla kombiniert eiweißreiche schwarze Bohnen mit ballaststoffreichen Süßkartoffeln für eine Mahlzeit, die den Blutzucker stabilisiert und die Energielevels hoch hält. Sie ist nahrhaft und sättigend.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	84g
Fette	22g



Zutaten

Vollkorn-Tortilla	1.4 large
Gekochte Süßkartoffel	168 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose	168 ml
Geriebener Käse	42 g
Olivenöl	7 ml
Kreuzkümmel	1.4 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 120 ml pürierte Süßkartoffel, 120 ml schwarze Bohnen und 1/4 Teelöffel (1g) Kreuzkümmel.
2. Verteile die Mischung auf einer Seite einer großen Vollkorn-Tortilla, füge Käse hinzu, wenn gewünscht, und falte die Tortilla in der Mitte.
3. Erhitze 5 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate die Quesadilla etwa 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun ist.

2. Makrelen-Avocado-Toast auf angereichertem Brot

Frühstück · Dieses köstliche Sandwich kombiniert Makrele, einen fettreichen Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D ist. Avocado liefert gesunde Fette, die zur Hormonbalance beitragen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	9 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	35g
Kohlenhydrate	56g
Fette	35g



Zutaten

Konservierte Makrele in Olivenöl	158.2 g
Vollkornbrot, angereichert	2.8 Scheiben
Avocado, zerdrückt	0.7g
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Rote Pfefferflocken	pinch

Zubereitung

1. Röste die Scheiben des angereicherten Brotes bis sie goldbraun sind.
2. Vermenge in einer Schüssel die zerdrückte Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Verteile die Avocadamischung auf dem gerösteten Brot und belege es mit Makrele.
4. Bestreue es nach Belieben mit roten Pfefferflocken.

3. Herzhafter Quinoa-Frühstücksbrei mit Spinat und Lachs

Frühstück · Dieses herzhaftes Quinoa-Gericht ist reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, die das Gedächtnis und die geistige Klarheit unterstützen. Spinat liefert essentielle Vitamine und Antioxidantien, was es zu einem perfekten Frühstück für mentale Schärfe macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	49g
Fette	28g



Zutaten

Quinoa	126 g
Wasser	336 ml
Frischer Spinat	42 g
Gekochter Lachs	119 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Spüle 126 g Quinoa unter kaltem Wasser ab und kombiniere es mit 336 ml Wasser in einem Topf. Bring es zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse es 15 Minuten lang zugedeckt köcheln.
2. Rühre 42 g frischen Spinat ein, bis er verwelkt ist, und mische dann 119 g gekochten Lachs unter.
3. Träufle 21 ml Olivenöl darüber und würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

4. Erdnussbutter-Bananen-Protein-Bowl

Frühstück · Diese Smoothie-Bowl kombiniert cremige Erdnussbutter mit Banane und proteinreichem Joghurt, was die Muskelpflege und Energielevels unterstützt. Mit knusprigem Granola und Beeren für zusätzliche Textur und Nährstoffe garniert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	644 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	63g
Fette	28g



Zutaten

Banane	1.4 large
Griechischer Joghurt	168 ml
Erdnussbutter	42 g
Mandelmilch	168 ml
Granola	84 ml
Gemischte Beeren	168 ml

Zubereitung

1. Gib 1 große Banane, 168 ml griechischen Joghurt, 42 g Erdnussbutter und 168 ml Mandelmilch in einen Mixer. Mixe alles, bis es glatt ist.
2. Gieß die Mischung in eine Schüssel und garniere sie mit 84 ml Granola und 168 ml gemischten Beeren.

5. Gegrillter Hähnchen- und Süßkartoffelsalat

Mittagessen · Dieser bunte Salat kombiniert gegrillte Hähnchenbrust mit gerösteten Süßkartoffeln und bietet eine hervorragende Mischung aus magerem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Die Zugabe von Blattgemüse und gesunden Fetten aus Avocado unterstützt die Herzgesundheit und liefert essentielle Vitamine.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	806 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	64g
Fette	34g



Zutaten

Hähnchenbrust, gegrillt	263.5 g
Süßkartoffel, gewürfelt und geröstet	ca. 200g
Gemischte Blattsalate	744 ml
Avocado, in Scheiben	ca. 75g
Olivenöl und Balsamico-Essig	23.3 ml each
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Mische 1 mittelgroße gewürfelte Süßkartoffel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste sie 20 Minuten lang, bis sie zart ist.
2. Grille 170 g Hähnchenbrust, bis sie durchgegart ist, etwa 6-7 Minuten pro Seite, und schneide sie dann in Scheiben.
3. Vermenge in einer Schüssel 480 ml gemischte Blattsalate, die gerösteten Süßkartoffeln, die geschnittene Avocado und das gegrillte Hähnchen.
4. Träufele 15 ml Olivenöl und 15 ml Balsamico-Essig darüber, mische vorsichtig und serviere.

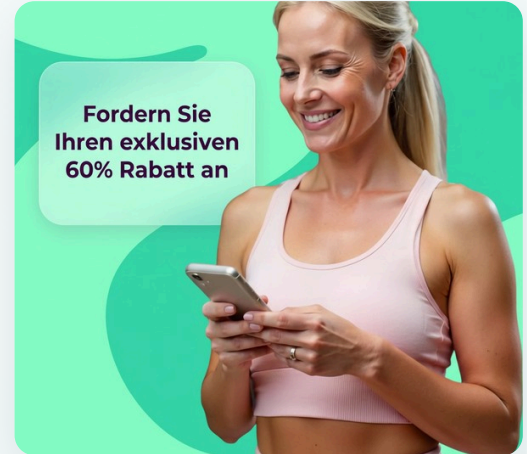
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gegrillte Lachs-Tacos mit Krautsalat

Mittagessen · Diese schmackhaften Tacos enthalten gegrillten Lachs, der Omega-3-Fettsäuren liefert, die die Herzgesundheit unterstützen und gesunde Triglyceridwerte aufrechterhalten. Der Krautsalat sorgt für Crunch und Ballaststoffe, die für die Verdauungsgesundheit bei Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	31g



Zutaten

Lachsfilet	350.3 g
Mais-Tortillas	6.2 small
Grüner Kohl, gehobelt	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Grill oder die Grillpfanne auf mittlere Hitze vor und bestreiche sie mit Olivenöl.
2. Würze den Lachs mit Salz, Pfeffer und Limettensaft und grille ihn etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite, bis er durchgegart ist.
3. Erwärme die Mais-Tortillas 1 Minute pro Seite auf dem Grill.
4. Stelle die Tacos zusammen, indem du gegrillten Lachs und gehobelten Kohl in jede Tortilla legst.

7. Borschtsch mit Rindfleisch und Rüben

Mittagessen · Eine lebendige Rübensuppe, verstärkt mit zartem Rindfleisch und voller Antioxidantien. Dieses herzhaftes Gericht liefert essentielles Eisen für Energie und hilft, Müdigkeit zu bekämpfen, die oft mit der Menopause verbunden ist, was für Frauen über 40 von Vorteil ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	40 Min.
Kalorien	682 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	57g
Fette	28g



Zutaten

Rindfleisch, gewürfelt	232.5 g
Rüben, geschält und gewürfelt	3.1g
Zwiebel, gehackt	1.6g
Karotte, gewürfelt	1.6g
Gemüsebrühe	1488 ml
Salz	
schwarzer Pfeffer	
frischer Dill, gehackt	23.3 g

Zubereitung

1. Brate 1 Tasse (150 g) gewürfeltes Rindfleisch in einem Topf bei mittlerer Hitze an, bis alle Seiten versiegelt sind, etwa 5-7 Minuten.
2. Gib 1 kleine gehackte Zwiebel, 1 gewürfelte Karotte und gewürfelte Rüben in den Topf.
3. Gieße 4 Tassen (960 ml) Gemüsebrühe ein.
4. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse es 40 Minuten köcheln, bis das Rindfleisch zart ist.
5. Schmecke mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.
6. Serviere es heiß, garniert mit gehacktem frischem Dill.

8. Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis

Abendessen · Tempeh bietet eine vollständige Proteinquelle zusammen mit Ballaststoffen, was diese Pfanne ideal für eine ausgewogene Ernährung macht. Die bunten Gemüse sind reich an Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen und die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	99g
Fette	25g



Zutaten

Tempeh	379.5 g
Vollkornreis	396 ml
Gemischte Paprika	396 ml
Karotte	1.7g
Sojasauce	49.5 ml
Sesamöl	24.8 ml
Sesamsamen	24.8 g

Zubereitung

1. Erhitze Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den Tempeh hinzu und brate ihn 5-7 Minuten lang, bis er braun ist.
3. Füge Paprika und Karotte hinzu; brate weitere 5-7 Minuten.
4. Füge die Sojasauce hinzu und koche 1-2 Minuten weiter, dann serviere über dem Vollkornreis, garniert mit Sesamsamen.

9. Gegrillter Lachs mit Brokkoli und Quinoa

Abendessen · Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit und die Hormonproduktion wichtig sind, was ihn zur perfekten Wahl für Frauen über 40 macht. Zusammen mit Brokkoli und Quinoa bietet dieses Gericht eine ausgewogene Kombination aus Protein, Ballaststoffen und Vitaminen für das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	50g
Fette	40g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Gekochte Quinoa	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor.
2. Bürste den Lachs mit Olivenöl, würze ihn mit Salz und Pfeffer und grille ihn etwa 6-8 Minuten auf jeder Seite, bis er durchgegart ist.
3. Dämpfe während der Lachs grillt den Brokkoli, bis er zart ist.
4. Serviere den gegrillten Lachs mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli.

10. Hühnchen mit Mandelkruste und Knoblauchspinat

Abendessen · Dieses proteinreiche Hühnchengericht liefert gesunde Fette und Eiweiß, die für den Erhalt der Muskelmasse während der Menopause wichtig sind. Der Knoblauchspinat sorgt für Eisen und Magnesium, die die Energielevels unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	20g
Fette	50g



Zutaten

Hühnchenbrust, ohne Knochen	231 g
Mandelmehl	49.5 g
Ei, geschlagen	1.7 große
Spinat, frisch	99 g
Knoblauch, gehackt	4.9 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Tauche 140 g Hähnchenbrust in 1 geschlagenes Ei und wälze es dann in 30 g Mandelmehl.
2. Lege das Hähnchen auf ein Backblech und backe es 20 Minuten lang oder bis es durchgegart ist.
3. Erhitze in einer Pfanne 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze, füge 1 gehackte Knoblauchzehe und 60 g Spinat hinzu und brate, bis der Spinat verwelkt ist.

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.