

# Endomorph-Ernährungsplan für Frauen PDF

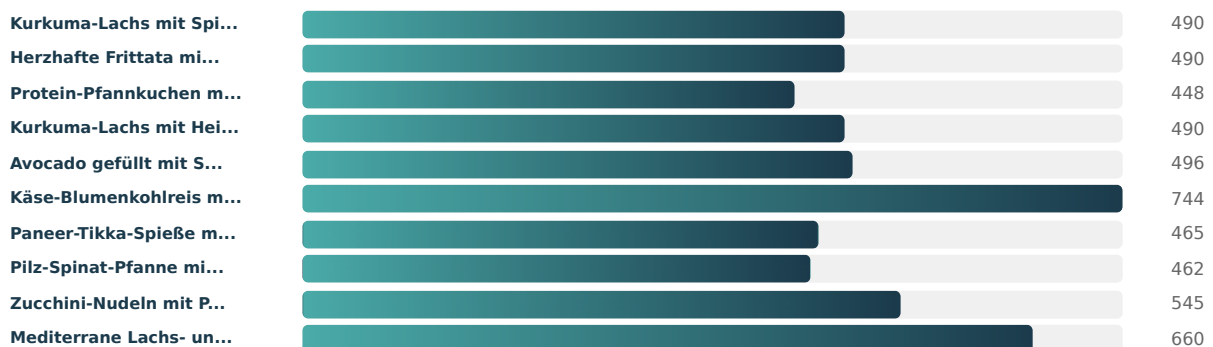
Intelligentes Essen für Frauen mit endomorphem Körpertyp.

Für endomorphe Frauen konzipiert, bietet dieser Ernährungsplan 10 sättigende Rezepte, die helfen, das Gewicht zu managen und gleichzeitig die Stoffwechselfundheit zu fördern. Genießen Sie Gerichte, die sowohl köstlich als auch effektiv sind, um Ihre Fitnessreise zu unterstützen.

## NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Kurkuma-Lachs mit Spinat	490	42g	21g	28g
Herzhafte Frittata mit Leinsamen und ...	490	32g	14g	34g
Protein-Pfannkuchen mit Leinsamen und...	448	28g	20g	31g
Kurkuma-Lachs mit Heidelbeer-Walnuss-...	490	42g	28g	28g
Avocado gefüllt mit Spinat und Feta	496	31g	22g	37g
Käse-Blumenkohlreis mit Lachs	744	50g	22g	53g
Paneer-Tikka-Spieße mit Minz-Joghurt-...	465	34g	23g	23g
Pilz-Spinat-Pfanne mit Tofu	462	33g	25g	30g
Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrill...	545	50g	17g	33g
Mediterrane Lachs- und Gemüsespieße	660	50g	20g	43g
Durchschnitt	529	39g	21g	34g

## KALORIEN PRO REZEPT



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Kurkuma-Lachs mit Spinat

Protein-Pfannkuchen mit Leinsamen und Mandeln

Avocado gefüllt mit Spinat und Feta

Paneer-Tikka-Spieße mit Minz-Joghurt-Dip

Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrillten Garnelen

Herzhafte Frittata mit Leinsamen und Gemüse

Kurkuma-Lachs mit Heidelbeer-Walnuss-Salat

Käse-Blumenkohlreis mit Lachs

Pilz-Spinat-Pfanne mit Tofu

Mediterrane Lachs- und Gemüsespieße

**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



**529 kcal Ø**

Pro Rezept



**39g Protein**

Durchschnitt pro Rezept



**Ausgewogene Makros**

21g K / 34g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Kurkuma-Lachs mit Spinat
2. Herzhafte Frittata mit Leinsamen und Gemüse
3. Protein-Pfannkuchen mit Leinsamen und Mandeln
4. Kurkuma-Lachs mit Heidelbeer-Walnuss-Salat

5. Avocado gefüllt mit Spinat und Feta

---

6. Käse-Blumenkohlreis mit Lachs

---

7. Paneer-Tikka-Spieße mit Minz-Joghurt-Dip

---

8. Pilz-Spinat-Pfanne mit Tofu

---

9. Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrillten Garnelen

---

10. Mediterrane Lachs- und Gemüsespieße

---

## 1. Kurkuma-Lachs mit Spinat

**Frühstück** · Diese bunte Schüssel vereint zarten Lachs, der mit Kurkuma gewürzt ist, und frischen Spinat sowie Beeren. Ein nahrhafter und köstlicher Start in den Tag.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	42g
<b>Kohlenhydrate</b>	21g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Lachsfilet	158.2 g
Spinat	42 g
Kurkuma-Pulver	7 g
Olivenöl	21 ml
gemischte Beeren	105 g

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Reibe das Lachsfilet mit Olivenöl und Kurkuma-Pulver ein.
3. Lege den Lachs auf ein Backblech und backe ihn 15-20 Minuten, bis er durchgegart ist.
4. Brate den Spinat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2-3 Minuten lang.
5. Serviere den Lachs auf dem Spinat und garniere ihn mit gemischten Beeren.

## 2. Herzhafte Frittata mit Leinsamen und Gemüse

**Frühstück** · Diese proteinreiche Frittata ist vollgepackt mit Gemüse und Leinsamen, die helfen, Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit bereitzustellen. Eier tragen zu stabilen Energielevels und zum Erhalt der Muskulatur während der Menopause bei.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	32g
<b>Kohlenhydrate</b>	14g
<b>Fette</b>	34g

### Zutaten

Eier	4.2 große
Leinsamenmehl	42 g
Paprika, gewürfelt	105 g
Zwiebel, gewürfelt	56 g
Spinat, gehackt	42 g
Olivenöl	21 ml



## Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 190°C vor. Schlage in einer Schüssel 3 große Eier und 30 g Leinsamenmehl zusammen.
2. Erhitze in einer ofenfesten Pfanne 15 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate 1/4 gewürfelte Zwiebel und 1/2 gewürfelte Paprika, bis sie weich sind.
3. Füge 30 g gehackten Spinat hinzu, koche, bis er verwelkt ist, und gieße dann die Eimischung hinein. Koche 5 Minuten lang, übertrage die Pfanne in den Ofen und backe 10-15 Minuten, bis sie fest ist.

### 3. Protein-Pfannkuchen mit Leinsamen und Mandeln

**Frühstück** · Diese leichten Pfannkuchen sind mit Leinsamen und Mandelmehl angereichert, was ihnen zusätzliches Protein und Ballaststoffe verleiht und sie zu einer hervorragenden Wahl für anhaltende Energie macht. Sie unterstützen das hormonelle Gleichgewicht durch Phytoöstrogene und Omega-3-Fettsäuren.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	28g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	31g



#### Zutaten

Mandelmehl	70 g
Ei	70 g
Leinsamenmehl	42 g
Mandelmilch	168 ml
Backpulver	7 g

#### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel Mandelmehl, Leinsamenmehl, Backpulver und Ei gut.
2. Füge nach und nach die Mandelmilch hinzu, bis ein Teig entsteht.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und gieße 60 ml Teig für jeden Pfannkuchen hinein.
4. Backe die Pfannkuchen 2-3 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind.

## 4. Kurkuma-Lachs mit Heidelbeer-Walnuss-Salat

**Frühstück** · Dieses Gericht kombiniert omega-3-reichen Lachs mit entzündungshemmendem Kurkuma, ideal für die kognitive Unterstützung. Der Heidelbeer-Walnuss-Salat fügt Antioxidantien und gesunde Fette hinzu, die die Gehirnfunktion bei Frauen über 40 fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	42g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Lachsfilet	158.2 g
Kurkuma-Pulver	7 g
Heidelbeeren	168 ml
Gehackte Walnüsse	42 g
Gemischte Blattsalate	672 ml
Olivenöl	21 ml
Zitronensaft	21 ml

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Würze das Lachsfilet mit Kurkuma-Pulver, Salz und Pfeffer.
3. Lege den Lachs auf ein Backblech und backe ihn 15 Minuten oder bis er durchgegart ist.
4. Vermenge in einer Schüssel gemischte Blattsalate, Heidelbeeren und Walnüsse.
5. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge vorsichtig.
6. Serviere den Kurkuma-Lachs zusammen mit dem Heidelbeer-Walnuss-Salat.

## 5. Avocado gefüllt mit Spinat und Feta

**Mittagessen** · Dieses einfach zuzubereitende Gericht vereint die gesunden Fette der Avocado mit proteinreichem Feta und eisenhaltigem Spinat, was sowohl die Knochengesundheit als auch das Hormongleichgewicht unterstützt. Es ist eine erfrischende Mahlzeit, die ideal für Frauen ist, die Menopause-Symptome erleben.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	496 kcal
<b>Protein</b>	31g
<b>Kohlenhydrate</b>	22g
<b>Fette</b>	37g



### Zutaten

Avocado	217 g
Frischer Spinat	46.5 g
Feta-Käse	46.5 g
Olivenöl	7.8 ml
Zitronensaft	7.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 46.5 g gehackten Spinat und 46.5 g zerbröckelten Feta-Käse, würze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
2. Fülle die Spinatmischung in die beiden Hälften von 1 Avocado.
3. Träufle 7.8 ml Olivenöl darüber und serviere sofort.

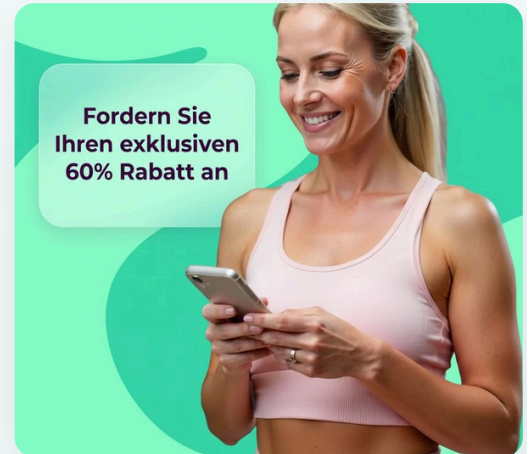
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Käse-Blumenkohlreis mit Lachs

**Mittagessen** · Dieses Gericht kombiniert das antioxidative Blumenkohl mit den Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, was die Herzgesundheit fördert und beim Abnehmen hilft. Der hinzugefügte Käse verbessert den Geschmack und liefert Kalzium, das für die Knochengesundheit wichtig ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	744 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	22g
<b>Fette</b>	53g



### Zutaten

Blumenkohlröschen	155 g
Gekochter Lachs	131.8 g
Geriebener Käse (Cheddar oder Mozzarella)	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauchpulver	3.1 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge 155 g Blumenkohlröschen hinzu.
2. Brate sie etwa 5 Minuten, bis sie zart sind, und rühre dann 131.8 g zerkleinerten Lachs, Knoblauchpulver und würze mit Salz und Pfeffer unter.
3. Bestreue das Ganze mit 46.5 g geriebenem Käse, decke es ab und lasse es 2-3 Minuten schmelzen, bevor du es servierst.

## 7. Paneer-Tikka-Spieße mit Minz-Joghurt-Dip

**Mittagessen** · Diese marinierten Paneer-Spieße sind eine hervorragende Protein- und Kalziumquelle, die für die Knochengesundheit während der Menopause wichtig ist. Der erfrischende Minz-Joghurt-Dip enthält Probiotika, die die Verdauungsgesundheit unterstützen und Menopausenbeschwerden lindern können.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	465 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	23g
<b>Fette</b>	23g

### Zutaten

Paneer, gewürfelt	372 g
Paprika, gehackt	372 ml
Joghurt, natur	186 ml
Frische Minzblätter	46.5 ml
Kurkuma-Pulver	7.8 g
Kreuzkümmelpulver	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml



## Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 g gewürfelten Paneer, 372 ml gehackte Paprika, 7.8 g Kurkuma-Pulver, 7.8 g Kreuzkümmelpulver und 23.3 ml Olivenöl.
2. Mische gut und marinieren mindestens 30 Minuten.
3. Heize Grill oder Ofen auf mittlere Hitze vor.
4. Stecke die marinierten Paneer und Paprika auf Spieße und grille 10-15 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
5. Vermenge in einer anderen Schüssel 186 ml Joghurt mit 46.5 ml Minzblättern für einen erfrischenden Dip.

## 8. Pilz-Spinat-Pfanne mit Tofu

**Abendessen** · Diese Pfanne ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein aus Tofu, das für den Erhalt der Muskelmasse bei Frauen im Alter wichtig ist. Vollgepackt mit Spinat und Pilzen bietet sie Antioxidantien und Eisen für Energie und Vitalität.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	462 kcal
<b>Protein</b>	33g
<b>Kohlenhydrate</b>	25g
<b>Fette</b>	30g



### Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	396 ml
Pilze, in Scheiben geschnitten	396 ml
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Sojasauce, natriumarm	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze und füge den Knoblauch hinzu. Sautiere ihn 1 Minute lang.
2. Füge die Pilze hinzu und koche sie, bis sie ihre Feuchtigkeit abgeben, etwa 3-4 Minuten.
3. Rühre den gewürfelten Tofu und den Spinat ein und koche, bis der Spinat zusammenfällt. Füge die Sojasauce hinzu und vermenge alles vor dem Servieren.

## 9. Zucchini-Nudeln mit Pesto und gegrillten Garnelen

**Abendessen** · Dieses kohlenhydratarmer Gericht mit Zucchini-Nudeln ist eine großartige Möglichkeit, die Gemüseaufnahme zu erhöhen und gleichzeitig die Kalorienzufuhr niedrig zu halten. Garnelen sind reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit und den Erhalt der Muskulatur unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	545 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	17g
<b>Fette</b>	33g



### Zutaten

Zucchini, spiralisiert	1.7 medium
Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Pesto-Sauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

### Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze und füge die Garnelen hinzu. Koche sie 3-4 Minuten, bis sie rosa und durchgegart sind.
2. Brate in einer separaten Pfanne die Zucchini-Nudeln 2-3 Minuten an, bis sie gerade zart sind.
3. Vermenge die Zucchini-Nudeln mit den gekochten Garnelen und dem Pesto vor dem Servieren.

## 10. Mediterrane Lachs- und Gemüsespieße

**Abendessen** · Diese Spieße sind reich an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, die für die Herzgesundheit und das Management von Menopausensymptomen wichtig sind. Die bunten Gemüse liefern Antioxidantien und Ballaststoffe zur Unterstützung der Verdauung und der Energielevels.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	20g
<b>Fette</b>	43g



### Zutaten

Lachs, gewürfelt	186.5 g
Paprika, gewürfelt	123.8 g
Zucchini, in Scheiben	123.8 g
Rote Zwiebel, gewürfelt	66 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml

## Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor. Vermenge in einer Schüssel 113 g gewürfelten Lachs, 1/2 gewürfelte Paprika, 1/2 in Scheiben geschnittene Zucchini und 1/4 gewürfelte rote Zwiebel mit 15 ml Olivenöl und 15 ml Zitronensaft.
2. Stecke die Mischung auf Spieße und grille sie etwa 10 Minuten lang, dabei gelegentlich wenden, bis der Lachs durchgegart ist.
3. Serviere warm mit deiner Wahl an Beilagen.

## 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/ernahrung](https://reverse.health/de/kategorie/ernahrung) — 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.