

Ernährungsplan für Frauen über 50 PDF

Stärkende Ernährung für Frauen in den 50ern.

Für Frauen in den 50ern konzipiert, bietet dieser Ernährungsplan 10 nahrhafte Rezepte, die auf die Erhaltung von Energie und Vitalität abzielen. Erleben Sie die Freude am Kochen von Mahlzeiten, die auf Ihre einzigartigen Gesundheitsbedürfnisse in diesem transformierenden Jahrzehnt abgestimmt sind.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Mediterraner Kichererbsen- und Lachs-...	620	54g	47g	28g
Gegrillter Lachs-Avocado-Salat mit Zi...	698	59g	23g	43g
Herzhafter Quinoa- und Grünkohl-Bowl ...	620	23g	62g	34g
Knuspriger Tofu- und Grünkohlsalat mi...	636	45g	47g	34g
Teriyaki-Lachs mit Gegrilltem Spargel...	809	50g	59g	41g
Cajun-Gewürztes Gegrilltes Hähnchen m...	759	58g	33g	46g
Rindfleisch- und Süßkartoffeleintopf ...	677	50g	56g	23g
Gemüse-Bohnen-Chili	693	40g	112g	17g
Mediterraner Gegrillter Hähnchensalat	698	47g	31g	43g
Minz-Joghurt Gegrilltes Hähnchen mit ...	759	69g	26g	41g
Durchschnitt	697	50g	50g	35g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Mediterraner Kichererbsen- und Lachs-Salat

Herzhafter Quinoa- und Grünkohl-Bowl mit Tahini-Dressing

Teriyaki-Lachs mit Gegrilltem Spargel und Quinoa

Rindfleisch- und Süßkartoffeleintopf mit Thymian

Mediterraner Gegrillter Hähnchensalat

Gegrillter Lachs-Avocado-Salat mit Zitrus-Dressing

Knuspriger Tofu- und Grünkohlsalat mit Erdnusssauce

Cajun-Gewürztes Gegrilltes Hähnchen mit Avocado-Tomaten-Salat

Gemüse-Bohnen-Chili

Minz-Joghurt Gegrilltes Hähnchen mit Marokkanischem Karottensalat

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



697 kcal Ø

Pro Rezept



50g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

50g K / 35g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Mediterraner Kichererbsen- und Lachs-Salat

2. Gegrillter Lachs-Avocado-Salat mit Zitrus-Dressing

3. Herzhafter Quinoa- und Grünkohl-Bowl mit Tahini-Dressing

4. Knuspriger Tofu- und Grünkohlsalat mit Erdnusssauce

5. Teriyaki-Lachs mit Gegrilltem Spargel und Quinoa

6. Cajun-Gewürztes Gegrilltes Hähnchen mit Avocado-Tomaten-Salat

7. Rindfleisch- und Süßkartoffeleintopf mit Thymian

8. Gemüse-Bohnen-Chili

9. Mediterraner Gegrillter Hähnchensalat

10. Minz-Joghurt Gegrilltes Hähnchen mit Marokkanischem Karottensalat

1. Mediterraner Kichererbsen- und Lachs-Salat

Mittagessen · Dieser Salat kombiniert Kichererbsen und Lachs, ist reich an Protein und omega-3-Fettsäuren und unterstützt die Gehirngesundheit und kognitive Funktion. Die frischen Gemüse fügen Antioxidantien für mentale Klarheit hinzu.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	47g
Fette	28g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, gespült und abgetropft	372 ml
Lachs aus der Dose, abgetropft	217 g
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge 372 ml Kichererbsen, 217 g abgetropften Lachs, 186 ml halbierte Kirschtomaten und 186 ml gewürfelte Gurke in einer Schüssel.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft. Würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge vorsichtig und serviere als erfrischenden Salat.

2. Ge grillter Lachs-Avocado-Salat mit Zitrus-Dressing

Mittagessen · Dieser erfrischende Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und gesunden Fetten aus Avocado, die beide entscheidend für die Hautfeuchtigkeit und Elastizität sind. Das Zitrus-Dressing liefert einen Vitamin-C-Schub zur Unterstützung der Kollagenproduktion.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	23g
Fette	43g



Zutaten

Lachsfilet	263.5 g
Gemischte Blattsalate (Spinat, Rucola)	93 g
Avocado, in Scheiben	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Saft von 1 Limette	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Würze das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und grille es bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten pro Seite, bis es durchgegart ist.
2. Vermenge in einer Schüssel die gemischten Blattsalate und die Avocadoscheiben.
3. Verquirlen Olivenöl und Limettensaft, dann träufle es über den Salat und garniere mit dem ge grillten Lachs.

3. Herzhafter Quinoa- und Grünkohl-Bowl mit Tahini-Dressing

Mittagessen · Diese nahrhafte Bowl bietet eine pflanzliche Proteinquelle aus Quinoa und eine Fülle von Vitaminen aus Grünkohl, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Das Tahini-Dressing sorgt für eine cremige Textur und gesunde Fette zur Unterstützung der Hormongesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	62g
Fette	34g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 ml
Grünkohl, gehackt	46.5 g
Tahini	46.5 g
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml gekochte Quinoa und 46.5 g gehackten Grünkohl.
2. Verrühre in einer separaten Schüssel 46.5 g Tahini, 23.3 ml Zitronensaft und 23.3 ml Olivenöl gut.
3. Träufle das Dressing über die Quinoa- und Grünkohl-Mischung und vermenge gut.

4. Knuspriger Tofu- und Grünkohlsalat mit Erdnusssauce

Mittagessen · Dieser knackige Salat kombiniert knusprigen Tofu mit nährstoffreichem Grünkohl und einer cremigen Erdnusssauce, die reich an gesunden Fetten und Proteinen ist. Perfekt für die Hormonbalance und um den Hunger zu stillen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	636 kcal
Protein	45g
Kohlenhydrate	47g
Fette	34g



Zutaten

fester Tofu, gewürfelt	170.5 g
Grünkohl, gehackt	744 ml
Karotte, gerieben	93 ml
rote Paprika, in Scheiben	186 ml
Erdnussbutter	23.3 g
Sojasauce	23.3 ml
Limettensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Knoblauchpulver	3.1 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den gewürfelten Tofu goldbraun und knusprig.
2. Vermenge in einer Schüssel Grünkohl, Karotte und rote Paprika.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und Knoblauchpulver. Träufle diese Sauce über den Salat und garniere mit dem knusprigen Tofu.

5. Teriyaki-Lachs mit Gegrilltem Spargel und Quinoa

Abendessen · Dieser Teriyaki-Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Hormonproduktion unterstützen und Entzündungen reduzieren. Zusammen mit gegrilltem Spargel und Quinoa fördert er die Knochengesundheit und liefert langanhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	809 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	59g
Fette	41g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Spargel, beschnitten	396 ml
Gekochte Quinoa	198 ml
Teriyaki-Sauce	49.5 ml

Zubereitung

1. Marinieren Sie das Lachsfilet mindestens 10 Minuten in Teriyaki-Sauce.
2. Heizen Sie den Grill auf mittelhohe Hitze vor und grillen Sie den Lachs etwa 6-7 Minuten pro Seite, bis er leicht zerfällt.
3. Grillen Sie den Spargel etwa 5 Minuten, wenden Sie ihn gelegentlich, bis er zart ist. Servieren Sie mit gekochter Quinoa.

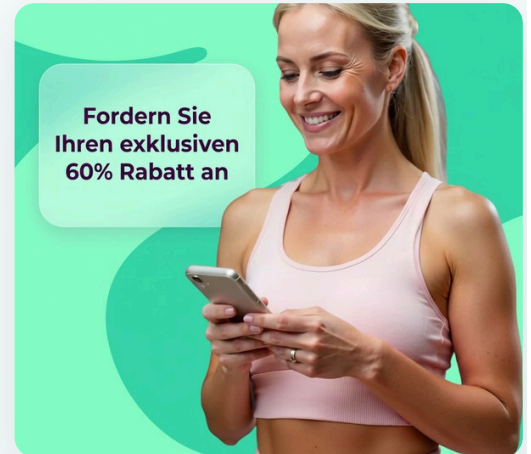
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*

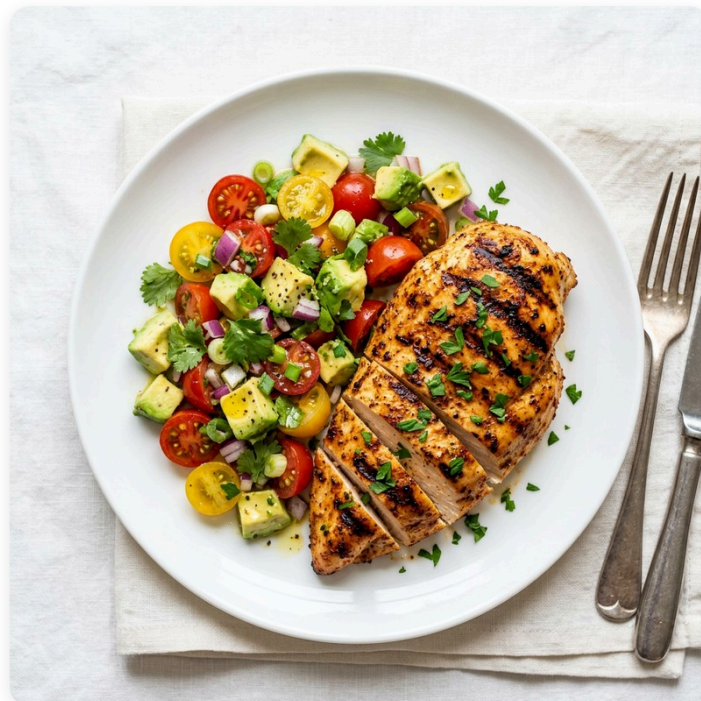


6. Cajun-Gewürztes Gegrilltes Hähnchen mit Avocado-Tomaten-Salat

Abendessen · Dieses Cajun-gewürzte Hähnchen ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, die den Stoffwechsel ankurbeln und die Herzgesundheit unterstützen. Der Avocado-Tomaten-Salat liefert Antioxidantien und Phytoöstrogene, die ideal für den Hormonhaushalt sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	759 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	33g
Fette	46g



Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen	280.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Reife Avocado, gewürfelt	123.8 g
Kirschtomaten, halbiert	198 ml
Frischer Koriander, gehackt	24.8 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel das Hähnchen mit Cajun-Gewürz und 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl. Lass es 15 Minuten marinieren.
2. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor. Grille das Hähnchen 6-7 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel gewürfelte Avocado, Kirschtomaten und Koriander. Serviere es neben dem gegrillten Hähnchen.

7. Rindfleisch- und Süßkartoffeleintopf mit Thymian

Abendessen · Dieser herzhafte Eintopf kombiniert mageres Rindfleisch mit nährstoffreichen Süßkartoffeln, die reich an Vitaminen A und C sind. Thymian hat entzündungshemmende Eigenschaften, während Knochenbrühe Kollagen liefert, das die Gelenkgesundheit und Hautelastizität unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	677 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	56g
Fette	23g



Zutaten

Mageres Rindfleisch	742.5 g
Knochenbrühe	1584 ml
Süßkartoffeln, gewürfelt	495 g
Zwiebel, gehackt	247.5 g
Knoblauch, gehackt	24.8 g
Frischer Thymian	16.5 g
Salz	8.3 g
Schwarzer Pfeffer	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Brate das Rindfleisch an, bis es braun ist, etwa 5 Minuten.
2. Füge Zwiebel und Knoblauch hinzu und brate sie weitere 3 Minuten, bis sie duften. Rühre Süßkartoffeln und Thymian ein.
3. Füge die Knochenbrühe hinzu, würze mit Salz und Pfeffer und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze, decke es ab und lasse es 30 Minuten köcheln.

8. Gemüse-Bohnen-Chili

Abendessen · Dieses herzhaftes Chili ist reich an Protein und Ballaststoffen und unterstützt die Herzgesundheit sowie das hormonelle Gleichgewicht während der Menopause. Mit einer Mischung aus Kidneybohnen, schwarzen Bohnen und buntem Gemüse ist es ein nahrhaftes Gericht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	693 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	112g
Fette	17g



Zutaten

Kidneybohnen	198 g
Schwarze Bohnen	198 g
Paprika	247.5 g
Tomaten	396 g
Olivenöl	24.8 ml
Chilipulver	24.8 g
Kreuzkümmel	8.3 g

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die Paprika hinzu und brate sie 5 Minuten an.
2. Füge Kidneybohnen, schwarze Bohnen, gewürfelte Tomaten, Chilipulver und Kreuzkümmel hinzu. Rühre gut um.
3. Lass es 20 Minuten köcheln und würze nach Geschmack.

9. Mediterraner Gegrillter Hähnchensalat

Mittagessen · Dieser farbenfrohe Salat kombiniert gegrilltes Hähnchen mit frischem Gemüse und einem spritzigen Zitronendressing, das die Herzgesundheit fördert. Oliven und Feta-Käse liefern Calcium für starke Knochen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	31g
Fette	43g



Zutaten

gegrillte Hähnchenbrust, in Scheiben	217 g
gemischte Blattsalate (Spinat, Rucola)	744 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Cherrytomaten, halbiert	186 ml
Feta-Käse, zerbröselt	93 ml
schwarze Oliven, in Scheiben	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
getrockneter Oregano	3.1 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Füge in einer großen Schüssel die gemischten Blattsalate, Gurke, Cherrytomaten, Oliven und Feta-Käse hinzu.
2. Belege mit den geschnittenen gegrillten Hähnchen.
3. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer und träufle über den Salat.

10. Minz-Joghurt Gegrilltes Hähnchen mit Marokkanischem Karottensalat

Abendessen · Gegrilltes Hähnchen wird durch eine erfrischende Minz-Joghurtsauce aufgepeppt, die Protein liefert und kühlende Effekte hat, um Symptome der Menopause zu lindern. Der marokkanische Karottensalat fügt Ballaststoffe und Vitamin A für die Hautgesundheit hinzu.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	759 kcal
Protein	69g
Kohlenhydrate	26g
Fette	41g



Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen	280.5 g
Naturjoghurt, griechisch	198 g
Frische Minze, gehackt	8.3 g
Karotten, gerieben	214.5 g
Kreuzkümmelpulver	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Joghurt (120g), gehackte Minze (5g) und Zitronensaft (15ml) und stelle es beiseite.
2. Marinier das Hähnchen in Olivenöl (15ml) und Kreuzkümmel (5g) mindestens 15 Minuten.
3. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor und grille das Hähnchen 7-8 Minuten auf jeder Seite, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Serviere das gegrillte Hähnchen mit Minz-Joghurt und geriebenen Karotten (130g), die mit zusätzlichem Olivenöl (15ml) beträufelt sind.

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.