

Ernährungsplan für Frauen über 60 PDF

Nahrung für Frauen, die ihre 60er und darüber hinaus genießen.

Dieser umfassende Ernährungsplan bietet 10 gesunde Rezepte, die auf Frauen über 60 ausgerichtet sind und sich auf Nährstoffdichte und Herzgesundheit konzentrieren. Genießen Sie Ihre goldenen Jahre mit Mahlzeiten, die Ihren aktiven Lebensstil und Ihr Wohlbefinden unterstützen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Mediterraner Quinoasalat mit Thunfisc...	698	56g	70g	23g
Reishi-Pilz- und Spinatsuppe	233	6g	31g	11g
Kichererbsen- und Rucola-Salat mit Ma...	620	26g	59g	34g
Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Wohlfühl...	698	25g	105g	23g
Knoblauch-Parmesan Gegrilltes Hähnche...	710	61g	13g	41g
Lachs mit Ahornsenf-Glasur und Gegril...	743	56g	20g	50g
Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen ...	677	63g	50g	28g
Cremige Hähnchen-Gemüse-Auflauf	743	53g	58g	33g
Avocado-Zitrus-Quinoa-Bowl	620	19g	62g	34g
Hühnchen-Gemüse-Bowl mit Kreuzkümmel	743	56g	66g	25g
Durchschnitt	649	42g	53g	30g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Mediterraner Quinoasalat mit Thunfisch und Kichererbsen

Kichererbsen- und Rucola-Salat mit Mandel-Dressing

Knoblauch-Parmesan Gegrilltes Hähnchen mit Spinatsalat

Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Quinoa-Tabbouleh

Avocado-Zitrus-Quinoa-Bowl

Reishi-Pilz- und Spinatsuppe

Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Wohlfühl-Bowl

Lachs mit Ahornsenf-Glasur und Gegrilltem Spargel

Cremige Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Hühnchen-Gemüse-Bowl mit Kreuzkümmel

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



649 kcal Ø

Pro Rezept



42g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

53g K / 30g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Mediterraner Quinoasalat mit Thunfisch und Kichererbsen

2. Reishi-Pilz- und Spinatsuppe

3. Kichererbsen- und Rucola-Salat mit Mandel-Dressing

4. Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Wohlfühl-Bowl

5. Knoblauch-Parmesan Gegrilltes Hähnchen mit Spinatsalat

6. Lachs mit Ahornsenf-Glasur und Gegrilltem Spargel

7. Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Quinoa-Tabbouleh

8. Cremige Hähnchen-Gemüse-Auflauf

9. Avocado-Zitrus-Quinoa-Bowl

10. Hähnchen-Gemüse-Bowl mit Kreuzkümmel

1. Mediterraner Quinoasalat mit Thunfisch und Kichererbsen

Mittagessen · Dieser sättigende Quinoasalat enthält proteinreichen Thunfisch und Kichererbsen, die eine perfekte Balance der Makronährstoffe für anhaltende Energie bieten. Frisches Gemüse und Olivenöl fördern die Herzgesundheit und die Hormonbalance.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	70g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Thunfisch aus der Dose, abgetropft	232.5 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült	372 ml
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Frische Petersilie, gehackt	46.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Quinoa, Thunfisch, Kichererbsen, Kirschtomaten und Gurke.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat, füge Petersilie hinzu und vermenge alles gut.

2. Reishi-Pilz- und Spinatsuppe

Mittagessen · Diese warme und wohltuende Suppe kombiniert Reishi-Pilze zur Stressreduktion mit nährstoffreichem Spinat, was die Nebennierenfunktion unterstützt und essentielle Vitamine liefert. Sie ist ideal für eine gesunde Ernährung und das Wohlbefinden von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	233 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	31g
Fette	11g



Zutaten

Frischer Spinat	744 ml
Gemüsebrühe	744 ml
Reishi-Pilzpulver	7.8 g
Knoblauch, gehackt	3.1 cloves
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze in einem Topf 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze, dann füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate sie an, bis sie duften.
2. Füge 2 Tassen Gemüsebrühe und 1 Teelöffel Reishi-Pilzpulver hinzu und rühre gut um.
3. Bringe zum Kochen, dann füge 2 Tassen frischen Spinat hinzu und lasse 5-7 Minuten köcheln, bis der Spinat verwelkt ist.

3. Kichererbsen- und Rucola-Salat mit Mandel-Dressing

Mittagessen · Dieser Salat ist reich an Protein und Ballaststoffen und kombiniert Kichererbsen mit Rucola für eine nährstoffreiche Mahlzeit. Das Mandel-Dressing fügt nicht nur Geschmack hinzu, sondern liefert auch Kalzium und gesunde Fette, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Energielevels entscheidend sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	26g
Kohlenhydrate	59g
Fette	34g



Zutaten

Konservierte Kichererbsen, ab gespült und abgetropft	372 ml
Rucola	744 ml
Mandelbutter	46.5 ml
Apfelessig	23.3 ml
Honig	7.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 ml abgespülte Kichererbsen und 744 ml Rucola.
2. Rühre in einer kleinen Schüssel 46.5 ml Mandelbutter, 23.3 ml Apfelessig, 7.8 ml Honig und bei Bedarf einen Spritzer Wasser, um die Konsistenz zu verdünnen, gut.
3. Träufle das Mandel-Dressing über den Salat, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und vermenge gut.

4. Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Wohlfühl-Bowl

Mittagessen · Diese Bowl kombiniert Süßkartoffeln und schwarze Bohnen und ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie wurde entwickelt, um das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen und Entzündungen zu reduzieren, was sie perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	105g
Fette	23g



Zutaten

Süßkartoffel	310 g
Schwarze Bohnen aus der Dose	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Kreuzkümmel	3.1 g
Chilipulver	1.6 g
Limettensaft	23.3 ml
Frischer Koriander	15.5 g
Leinsamen	15.5 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge die gewürfelte Süßkartoffel mit 23.3 ml Olivenöl, 3.1 g Kreuzkümmel und 1.6 g Chilipulver. Verteile sie auf einem Backblech und röste sie 20 Minuten.
2. Vermenge die geröstete Süßkartoffel mit 186 g schwarzen Bohnen und beträufle sie mit 23.3 ml Limettensaft.
3. Streue vor dem Servieren 15.5 g gemahlene Leinsamen und 15.5 g gehackten Koriander darüber.

5. Knoblauch-Parmesan Gegrilltes Hähnchen mit Spinatsalat

Abendessen · Dieses schmackhafte Hähnchen ist reich an Protein und unterstützt den Erhalt der Muskulatur. Serviert mit einem Spinatsalat, der zusätzlich Eisen und Calcium liefert, fördert es die Gesundheit von Frauen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	710 kcal
Protein	61g
Kohlenhydrate	13g
Fette	41g



Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen	280.5 g
Gehackter Knoblauch	16.5 g
Geriebener Parmesan	16.5 g
Frischer Spinat	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Kirschtomaten, halbiert	123.8 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel gehackten Knoblauch (10g), Olivenöl (15ml) und Parmesan (10g). Reibe das Hähnchen damit ein und marinier es 15 Minuten.
2. Heize den Grill auf mittlere Hitze vor.
3. Grille das Hähnchen 6-7 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
4. Vermenge Spinat (60g) mit Kirschtomaten (75g) und dem restlichen Olivenöl (15ml) und serviere es zusammen mit dem Hähnchen.

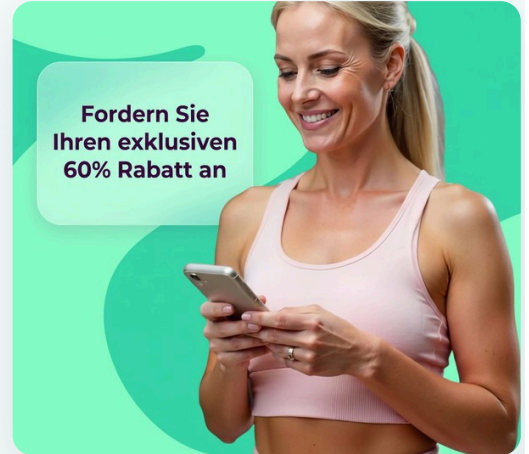
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Lachs mit Ahornsenf-Glasur und Gegrilltem Spargel

Abendessen · Reich an Omega-3-Fettsäuren unterstützt dieses Lachsgericht die Hormonproduktion und die Herzgesundheit. Die Ahornsenf-Glasur verleiht Süße, während der nährstoffreiche Spargel die Knochengesundheit fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	20g
Fette	50g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Ahornsirup	24.8 ml
Dijon-Senf	24.8 g
Spargel, geputzt	214.5 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Mische in einer kleinen Schüssel den Ahornsirup (24.8 ml) und den Dijon-Senf (24.8 g). Glasier den Lachs mit der Mischung.
2. Heize den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor. Grill den Lachs etwa 5 Minuten pro Seite, bis er durchgegart ist.
3. Vermenge den Spargel mit 24.8 ml Olivenöl und grille ihn 4-5 Minuten lang, dabei gelegentlich wenden. Serviere ihn zusammen mit dem Lachs.

7. Gegrilltes Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Quinoa-Tabbouleh

Abendessen · Dieses lebendige Hähnchengericht ist in Zitronensaft und Kräutern mariniert und liefert hohe Mengen an Vitamin C und Antioxidantien, die die Hautgesundheit unterstützen und Hormone ins Gleichgewicht bringen. Zusammen mit ballaststoffreichem Quinoa-Tabbouleh sorgt es für anhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	677 kcal
Protein	63g
Kohlenhydrate	50g
Fette	28g



Zutaten

Hähnchenbrust, ohne Knochen	280.5 g
Zitronensaft	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Frische Petersilie, gehackt	24.8 g
Tomate, gewürfelt	123.8 g
Gurke, gewürfelt	123.8 g
Quinoa, gekocht	148.5 g

Zubereitung

1. Mische in einer Schüssel Zitronensaft (49.5 ml), Olivenöl (24.8 ml) und Petersilie (24.8 g). Füge das Hähnchen hinzu und marinieren es 30 Minuten im Kühlschrank.
2. Heize den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor. Grill das Hähnchen 6-7 Minuten pro Seite oder bis es vollständig durchgegart ist.
3. Vermenge die gekochte Quinoa (148.5 g), die gewürfelte Tomate (123.8 g) und die Gurke (123.8 g) in einer Schüssel. Serviere das Ganze zusammen mit dem gegrillten Hähnchen.

8. Cremige Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Abendessen · Dieser cremige Auflauf ist reich an Proteinen und kombiniert Hähnchenschenkel mit gefrorenem Gemüse. Er ist eine gesunde, budgetfreundliche Option, die sich hervorragend zum Einfrieren und Aufwärmen eignet.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	58g
Fette	33g



Zutaten

Hähnchenschenkel	742.5 g
Gefrorenes Mischgemüse	1188 ml
Champignoncremesuppe (fettarm)	495 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauchpulver	8.3 g
Zwiebelpulver	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne 49.5 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
3. Füge 742.5 g gewürfeltes Hähnchen hinzu und brate es etwa 5 Minuten lang, bis es braun ist. Rühre 1188 ml gefrorenes Gemüse und 495 g Champignoncremesuppe ein. Würze mit 8.3 g Knoblauchpulver und 8.3 g Zwiebelpulver.
4. Gieße die Mischung in eine gefettete Auflaufform und backe sie 30 Minuten lang, bis sie durchgeheizt ist.

9. Avocado-Zitrus-Quinoa-Bowl

Mittagessen · Diese Bowl ist reich an gesunden Fetten aus Avocado und Ballaststoffen aus Quinoa, die den Hormonhaushalt unterstützen. Die Zitrusfrüchte verleihen einen erfrischenden Geschmack und Vitamin C, das helfen kann, PMS-Symptome zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	19g
Kohlenhydrate	62g
Fette	34g



Zutaten

Quinoa	186 g
Wasser	372 ml
Avocado	155 g
Kirschtomaten	116.3 g
Spinat	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Leinsamen	15.5 g

Zubereitung

1. Vermenge 186 g Quinoa und 372 ml Wasser in einem kleinen Topf. Bring es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 15 Minuten köcheln, bis das Wasser absorbiert ist.
2. Schichte die gekochte Quinoa, 1/2 gewürfelte Avocado, 58.15 g halbierte Kirschtomaten und 30 g Spinat in einer Servierschüssel.
3. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft. Streue vor dem Servieren 15.5 g gemahlene Leinsamen darüber.

10. Hühnchen-Gemüse-Bowl mit Kreuzkümmel

Abendessen · Diese schmackhafte Hühnchen- und Gemüse-Bowl ist reich an schützenden Antioxidantien und Protein, die helfen, Hormone ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kreuzkümmel verleiht eine entzündungshemmende Note und sorgt für einen köstlichen Geschmack.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	56g
Kohlenhydrate	66g
Fette	25g



Zutaten

Hähnchenschenkel	742.5 g
Gefrorenes Mischgemüse	1188 ml
Kreuzkümmel	16.5 g
Olivenöl	49.5 ml
Knoblauchpulver	8.3 g
Zwiebelpulver	8.3 g
Gekochte Quinoa oder Reis	1188 ml

Zubereitung

1. Erhitze 49.5 ml Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 742.5 g gewürfelte Hähnchenschenkel hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie braun sind.
3. Rühre 1188 ml gefrorenes Mischgemüse, 16.5 g Kreuzkümmel, 8.3 g Knoblauchpulver und 8.3 g Zwiebelpulver ein. Koche weitere 15 Minuten, bis das Hähnchen durchgegart und das Gemüse zart ist.
4. Serviere die Mischung über 1188 ml gekochter Quinoa oder Reis.

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.