

Fitness-Diätplan für Frauen im Fitnessstudio PDF

Versorge dein Workout mit nahrhaften Mahlzeiten.

Dieser Diätplan ist für aktive Frauen konzipiert und enthält 10 Rezepte, die die Leistungsfähigkeit und Regeneration beim Training unterstützen. Ernähre deinen Körper mit ausgewogenen Mahlzeiten, die deine Fitnessziele fördern und dich den ganzen Tag über mit Energie versorgen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Nahrhafte Stahlhafer-Bowl mit Protein...	560	42g	63g	21g
Avocado-Toast mit Lachs	553	28g	42g	28g
Sardinen-Avocado-Toast	490	28g	42g	28g
Griechischer Joghurt mit Honig und Wa...	490	28g	42g	21g
Zitrus-Almond-Hühnchensalat	589	47g	31g	31g
Tempeh-Avocado-Sushi-Rollen	698	34g	85g	28g
Thunfisch-Weiße-Bohnen-Salat mit Zitr...	543	47g	47g	23g
Cremige Avocado-Linsen-Tacos	743	41g	83g	26g
Tempeh-Tacos mit Avocado-Salsa	743	46g	83g	26g
Herzhafter Kabeljau mit Mandelkruste ...	743	58g	25g	50g
Durchschnitt	615	40g	54g	28g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Nahrhafte Stahlhafer-Bowl mit Protein und gesunden Fetten

Sardinen-Avocado-Toast

Zitrus-Almond-Hühnchensalat

Thunfisch-Weiße-Bohnen-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Tempeh-Tacos mit Avocado-Salsa

Avocado-Toast mit Lachs

Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Tempeh-Avocado-Sushi-Rollen

Cremige Avocado-Linsen-Tacos

Herzhafter Kabeljau mit Mandelkruste und Spargel

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



615 kcal Ø

Pro Rezept



40g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

54g K / 28g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Nahrhafte Stahlhafer-Bowl mit Protein und gesunden Fetten

2. Avocado-Toast mit Lachs

3. Sardinen-Avocado-Toast

4. Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

5. Zitrus-Almond-Hühnchensalat

6. Tempeh-Avocado-Sushi-Rollen

7. Thunfisch-Weiße-Bohnen-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

8. Cremige Avocado-Linsen-Tacos

9. Tempeh-Tacos mit Avocado-Salsa

10. Herzhafter Kabeljau mit Mandelkruste und Spargel

1. Nahrhafte Stahlhafer-Bowl mit Protein und gesunden Fetten

Frühstück · Diese herzhaft-frühstücksbowl unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und die Knochengesundheit von Frauen über 40. Vollgepackt mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen bietet sie langanhaltende Energie und essentielle Nährstoffe, um den Tag zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Stahlhafer	336 ml
Vanille-Proteinpulver	42 g
mittelgroße Banane	1.4g
Mandelbutter	42 g
Wasser oder ungesüßte Mandelmilch	672 ml

Zubereitung

1. Bringe in einem mittelgroßen Topf 672 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch zum Kochen.
2. Rühre 336 ml Stahlhafer ein, reduziere die Hitze und lasse sie 15-20 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren, bis sie cremig sind.
3. Nimm nach dem Kochen vom Herd und rühre 42 g Vanille-Proteinpulver gut ein.
4. Schneide die Banane in Scheiben und toppe die Haferflocken mit den Bananenscheiben und 42 g Mandelbutter.
5. Serviere warm und genieße das nährstoffreiche Frühstück!

2. Avocado-Toast mit Lachs

Frühstück · Dieser köstliche Avocado-Toast mit Räucherlachs ist eine kraftvolle Frühstücksoption. Er ist reich an gesunden Fetten und Geschmack, perfekt für einen hektischen Morgen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	2 Min.
Kalorien	553 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornbrot	42 g
Avocado	98 g
Räucherlachs	84 g
Gemahlener Leinsamen	7 g
Zitronensaft	7 ml

Zubereitung

1. Toaste die Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado mit Zitronensaft und verteile sie auf dem getoasteten Brot.
3. Belege mit Räucherlachs und bestreue mit gemahlenem Leinsamen.

3. Sardinen-Avocado-Toast

Frühstück · Dieser herzhafte Toast mit Sardinen und cremiger Avocado ist ein perfekter Start in den Tag mit gesunden Fetten und Proteinen. Kombinieren Sie ihn mit Vollkornbrot für zusätzlichen Ballaststoff und Nährstoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornbrot	2.8 slices
Konservierte Sardinen in Olivenöl	1.4 can
Avocado	0.7g
Zitronensaft	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast das Vollkornbrot, bis es goldbraun ist.
2. Zerdrücke die Avocado in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Verteile die Avocadomischung auf dem gerösteten Brot.
4. Belege mit Sardinen und serviere sofort.

4. Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Frühstück · Dieser cremige griechische Joghurt mit Honig und knusprigen Walnüssen ist eine einfache und schmackhafte Frühstücksoption. Er ist reich an Proteinen und gesunden Fetten, ideal für eine natriumarme Ernährung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	42g
Fette	21g



Zutaten

naturbelassener griechischer Joghurt	336 g
Honig	21 ml
Walnüsse	21 g
gemahlener Zimt	1.4 g
frische Beeren	105 g

Zubereitung

1. Gib den griechischen Joghurt in eine Schüssel.
2. Träufle Honig darüber und bestreue ihn mit Walnüssen und Zimt.
3. Füge frische Beeren hinzu und serviere sofort.

5. Zitrus-Almond-Hühnchensalat

Mittagessen · Dieser erfrischende Hühnchensalat kombiniert mageres Protein aus Hühnchen mit Mandeln, die gesunde Fette und Vitamin E liefern, was der Hautgesundheit bei Frauen über 40 zugutekommt. Zitrusfrüchte sorgen für einen Vitamin-C-Schub, der die Kollagenproduktion und die Immunfunktion unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	31g
Fette	31g



Zutaten

Gekochte Hühnerbrust, zerrissen	372 ml
Gemischte Blattsalate	744 ml
Mandeln, in Scheiben	46.5 g
Orange, in Segmente	232.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Apfelessig	23.3 ml
Salz	1.6 g
Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel das zerrissene Hühnchen, die gemischten Blattsalate, die Orangensegmente und die geschnittenen Mandeln.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer. Gieße über den Salat und vermenge gut.
3. Serviere sofort.

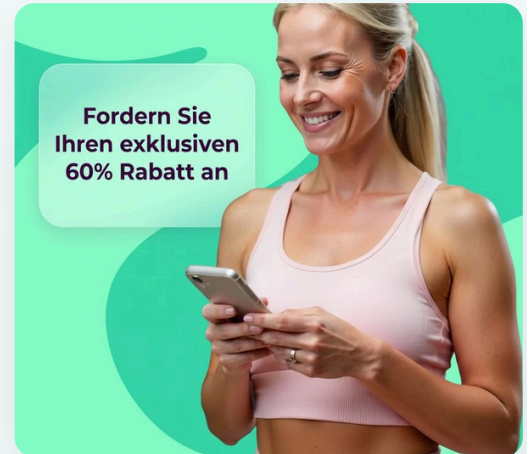
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Tempeh-Avocado-Sushi-Rollen

Mittagessen · Diese Sushi-Rollen bieten eine einzigartige Kombination aus pflanzlichem Protein und gesunden Fetten, die das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen. Nori-Blätter fügen Jod und essentielle Nährstoffe hinzu, die die Vitalität steigern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	85g
Fette	28g



Zutaten

Tempeh, in Scheiben	175.2 g
Avocado, in Scheiben	1.6 medium
Nori-Blätter	6.2 sheets
Gekochter brauner Reis	372 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	46.5 ml

Zubereitung

1. Koche 372 ml braunen Reis gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.
2. Lege 4 Nori-Blätter auf eine saubere Fläche und verteile 60 ml gekochten braunen Reis auf jedes Blatt.
3. Lege 113 g geschnittenen Tempeh und 1 geschnittene Avocado darauf, rolle sie fest zusammen und schneide sie in Stücke.
4. Serviere die Rollen mit 30 ml Sojasauce zum Dippen.

7. Thunfisch-Weiße-Bohnen-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Mittagessen · Thunfisch ist eine hervorragende Quelle für mageres Protein und Omega-3-Fettsäuren, die entscheidend für die Herzgesundheit und die Hormonregulation sind. Zusammen mit ballaststoffreichen weißen Bohnen fördert dieser Salat die Verdauungsgesundheit und nachhaltige Energieniveaus.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Thunfisch aus der Dose, abgetropft	217 g
Weißer Bohnen aus der Dose, abgetropft	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Rote Zwiebel, gewürfelt	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Vermenge Thunfisch, weiße Bohnen, Kirschtomaten und rote Zwiebel in einer Schüssel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Träufle die Vinaigrette über die Thunfischmischung und vermenge gut.

8. Cremige Avocado-Linsen-Tacos

Abendessen · Diese Tacos sind reich an pflanzlichem Protein und gesunden Fetten, die die Hormonbalance und Knochengesundheit für Frauen in ihren 40ern und darüber hinaus fördern. Linsen liefern Eisen und Ballaststoffe, die die Energielevels und die Verdauungsgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	83g
Fette	26g



Zutaten

Linsen, gekocht	396 ml
Mais-Tortillas	6.6g
Avocado, zerdrückt	1.7g
Rote Zwiebel, gewürfelt	99 ml
Koriander, gehackt	99 ml
Limettensaft	49.5 ml
Salz	3.3 g
Schwarzer Pfeffer	1.7 g

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel 1 Tasse (240ml) gekochte Linsen, 1/4 Tasse (60ml) gewürfelte rote Zwiebel, 1/4 Tasse (60ml) gehackten Koriander und 2 Esslöffel (30ml) Limettensaft.
2. Füge 1/2 Teelöffel (2g) Salz und 1/4 Teelöffel (1g) schwarzen Pfeffer hinzu und mische gut.
3. Verteile 1 mittelgroße zerdrückte Avocado auf 4 Mais-Tortillas, dann toppe sie mit der Linsen-Mischung und serviere.

9. Tempeh-Tacos mit Avocado-Salsa

Abendessen · Diese köstlichen Tacos sind reich an Protein aus Tempeh und gesunden Fetten aus Avocado, was sie ideal für die Hormonbalance macht. Die Ballaststoffe aus der Füllung unterstützen die Verdauung und helfen, das Gewicht während der Menopause zu regulieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	46g
Kohlenhydrate	83g
Fette	26g



Zutaten

Tempeh	379.5 g
Mais-Tortillas	6.6g
Avocado	1.7g
Tomate	1.7g
Limettensaft	24.8 ml
Koriander	24.8 g
Kreuzkümmel	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und füge den zerbröckelten Tempeh hinzu; brate ihn etwa 5 Minuten lang, bis er goldbraun ist.
2. Füge den Kreuzkümmel hinzu und rühre gut um, für weitere 2 Minuten.
3. Mische in einer Schüssel die gewürfelte Avocado, Tomate, Limettensaft und Koriander.
4. Stelle die Tacos zusammen, indem du die Tortillas mit Tempeh füllst und mit der Avocado-Salsa garnierst.

10. Herzhafter Kabeljau mit Mandelkruste und Spargel

Abendessen · Dieses Gericht bietet mageres Protein aus Kabeljau, das hilft, die Muskelmasse und den Stoffwechsel während der Menopause aufrechtzuerhalten. Die Mandelkruste fügt gesunde Fette und Vitamin E hinzu, die gut für die Hautgesundheit sind und Entzündungen reduzieren können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	25g
Fette	50g



Zutaten

Kabeljaufilet	280.5 g
Mandeln, fein gehackt	49.5 g
Spargel, geputzt	247.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Lege 280.5 g Kabeljaufilet auf ein Backblech und bestreiche ihn mit 24.8 ml Olivenöl. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Belege den Kabeljau mit 49.5 g fein gehackten Mandeln und backe ihn 12-15 Minuten, bis der Fisch durchgegart ist.
4. Dämpfe in der Zwischenzeit 247.5 g geputzten Spargel, bis er zart ist, etwa 5 Minuten. Serviere ihn neben dem Kabeljau.

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.