

Gesunder Diätplan für Frauen PDF

Nachhaltige Essgewohnheiten für optimale Gesundheit.

Dieser vielseitige Diätplan umfasst 10 gesunde Rezepte, die darauf abzielen, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen zu fördern. Genieße Mahlzeiten, die nicht nur nahrhaft, sondern auch einfach zuzubereiten sind und einen gesünderen Lebensstil unterstützen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Beeren-Mandel-Protein-Parfait	630	42g	63g	21g
Caldo Verde mit weißen Bohnen und Wur...	651	47g	53g	31g
Bunter mediterraner Salat mit Farro u...	698	34g	93g	19g
Bunte Quinoa- und Kichererbsen-Regenb...	620	33g	90g	22g
Geröstete Gemüse- und Kichererbsen-Qu...	620	36g	85g	19g
Gebackener Lachs mit Spargel und Quin...	825	59g	58g	36g
Würzige Garnelen- und Vollkornreis-Pf...	743	50g	83g	25g
Gegrillter Lachs-Salat mit Ingwer-Zit...	792	50g	20g	53g
Gefüllte Süßkartoffeln mit Lachs und ...	693	50g	83g	20g
Gegrillter Pfirsich- und Hühnchensala...	636	48g	45g	37g
Durchschnitt	691	45g	67g	28g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Beeren-Mandel-Protein-Parfait

Bunter mediterraner Salat mit Farro und Gemüse

Geröstete Gemüse- und Kichererbsen-Quinoa-Schüssel

Würzige Garnelen- und Vollkornreis-Pfanne

Gefüllte Süßkartoffeln mit Lachs und Spinat

Caldo Verde mit weißen Bohnen und Wurst

Bunte Quinoa- und Kichererbsen-Regenbogen-Bowl

Gebackener Lachs mit Spargel und Quinoa

Gegrillter Lachs-Salat mit Ingwer-Zitronen-Dressing

Gegrillter Pfirsich- und Hühnchensalat mit Mandeln

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



691 kcal Ø

Pro Rezept



45g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

67g K / 28g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Beeren-Mandel-Protein-Parfait
2. Caldo Verde mit weißen Bohnen und Wurst
3. Bunter mediterraner Salat mit Farro und Gemüse

4. Bunte Quinoa- und Kichererbsen-Regenbogen-Bowl

5. Geröstete Gemüse- und Kichererbsen-Quinoa-Schüssel

6. Gebackener Lachs mit Spargel und Quinoa

7. Würzige Garnelen- und Vollkornreis-Pfanne

8. Gegrillter Lachs-Salat mit Ingwer-Zitronen-Dressing

9. Gefüllte Süßkartoffeln mit Lachs und Spinat

10. Gegrillter Pfirsich- und Hühnchensalat mit Mandeln

1. Beeren-Mandel-Protein-Parfait

Frühstück · Dieses köstliche Beeren-Mandel-Protein-Parfait ist reich an Protein und gesunden Fetten und somit eine hervorragende Wahl für Frauen über 40. Es unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, den Stoffwechsel und die Knochengesundheit und ist zudem reich an Antioxidantien und Ballaststoffen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	630 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Griechischer Joghurt	336 ml
Proteinpulver (Molke oder pflanzlich)	42 g
gemischte Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)	210 g
Haferflocken	42 g
Mandelbutter	22.4 g
mittelgroßer Apfel	252 g
geschnittene Putenbrust	78.4 g
Mandeln	39.2 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel den griechischen Joghurt mit dem Proteinpulver gut.
2. Schichte die Joghurtmischung in einem Glas oder einer Schüssel mit gemischten Beeren und Haferflocken.
3. Toppe mit Mandelbutter für zusätzlichen Geschmack und gesunde Fette.
4. Serviere mit einem mittelgroßen Apfel an der Seite für einen erfrischenden Crunch.
5. Genieße für einen Snack am Vormittag geschnittene Putenbrust und Mandeln.

2. Caldo Verde mit weißen Bohnen und Wurst

Mittagessen · Eine reichhaltige, herzhafte Suppe voller Grünkohl, ballaststoffreicher weißer Bohnen und magerer Wurst. Diese Suppe ist reich an Phytoöstrogenen zur Unterstützung der Hormonbalance und Ballaststoffen zur Förderung der Verdauung, was sie perfekt für Frauen über 40 macht.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	13 Min.
Kalorien	651 kcal
Protein	47g
Kohlenhydrate	53g
Fette	31g



Zutaten

Olivenöl	46.5 ml
Zwiebel, gewürfelt	1.6 medium
Knoblauchzehen, gehackt	3.1g
Grünkohl, gehackt	1116 ml
Gemüsebrühe	1488 ml
Weißer Bohnen, abgetropft und gespült	651 g
Chorizo-Wurst, in Scheiben	232.5 g
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze 30 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und brate 1 gewürfelte Zwiebel 3-4 Minuten lang an, bis sie durchsichtig ist.
2. Füge 2 gehackte Knoblauchzehen hinzu und gare eine weitere Minute unter häufigem Rühren.
3. Gieße 4 ml Gemüsebrühe ein und bring zum Köcheln. Füge 3 Tassen gehackten Grünkohl und 1 Dose weiße Bohnen hinzu.
4. Nach 10 Minuten Köcheln füge die geschnittene Chorizo hinzu und gare weitere 5 Minuten. Würze nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.

3. Bunter mediterraner Salat mit Farro und Gemüse

Mittagessen · Dieser herzhafte Salat kombiniert Farro und eine Vielzahl von Gemüse und bietet eine köstliche Mischung aus Aromen und Texturen. Der hohe Ballaststoff- und Proteingehalt unterstützt die Verdauungsgesundheit und hilft, die Energielevels über den Tag hinweg aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	93g
Fette	19g



Zutaten

Farro, gekocht	186 ml
Rote Paprika, gewürfelt	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Kalamata-Oliven, in Scheiben	46.5 g
Feta-Käse, zerbröseln	46.5 g

Zubereitung

1. Vermenge 120 ml gekochten Farro, 75 g gewürfelte rote Paprika, 75 g gewürfelte Gurke und 30 g geschnittene Kalamata-Oliven in einer Schüssel.
2. Bestreue mit 30 g zerbröseltem Feta-Käse.
3. Beträufle vor dem gründlichen Mischen mit Olivenöl und Zitronensaft.

4. Bunte Quinoa- und Kichererbsen-Regenbogen-Bowl

Mittagessen · Diese Bowl ist vollgepackt mit buntem Gemüse und Vollkorn, bietet eine reiche Quelle pflanzlicher Proteine und Ballaststoffe, die für die Verdauung und das hormonelle Gleichgewicht wichtig sind. Kichererbsen und Quinoa liefern Phytoöstrogene, die helfen, Menopausensymptome zu bewältigen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	90g
Fette	22g



Zutaten

Gekochte Quinoa	186 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült	186 ml
Cherrytomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Paprika, gewürfelt (jede Farbe)	116.3 g

Zubereitung

1. Kombiniere 186 ml gekochte Quinoa und 186 ml Kichererbsen in einer Schüssel.
2. Füge 75 g halbierte Cherrytomaten, 75 g gewürfelte Gurke und 75 g gewürfelte Paprika in die Schüssel hinzu.
3. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und vermenge vorsichtig.

5. Geröstete Gemüse- und Kichererbsen-Quinoa-Schüssel

Mittagessen · Vollgepackt mit einer bunten Auswahl an geröstetem Gemüse und proteinreichen Kichererbsen unterstützt diese Schüssel die Hormonbalance und liefert wichtige Nährstoffe für die Knochengesundheit. Der Ballaststoffgehalt von Quinoa und Gemüse hilft, einen gesunden Stoffwechsel aufrechtzuerhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	13 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	85g
Fette	19g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	186 ml
Rote Paprika, gewürfelt	0.8g
Zucchini, gehackt	0.8g
Brokkoli-Röschen	372 ml
Olivenöl	46.5 ml
Kreuzkümmel	7.8 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge auf einem Backblech die gehackten Gemüse (rote Paprika, Zucchini, Brokkoli) mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Verteile sie in einer einzigen Schicht.
3. Röste im Ofen 20 Minuten, dabei einmal umrühren, bis das Gemüse zart und leicht karamellisiert ist.
4. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa und Kichererbsen, toppe mit dem gerösteten Gemüse und serviere.

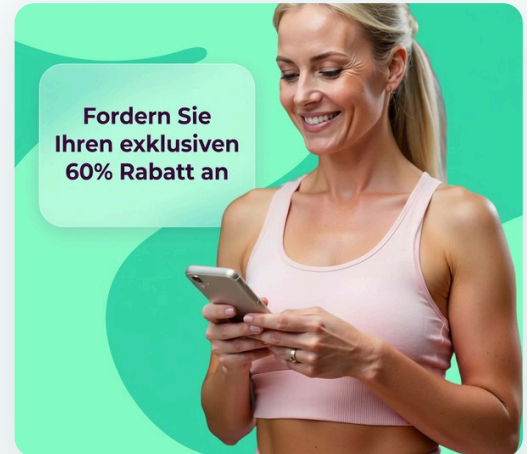
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gebackener Lachs mit Spargel und Quinoa

Abendessen · Dieses Gericht kombiniert gebackenen Lachs, eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, mit Spargel und Quinoa, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind. Zusammen bieten sie eine ausgewogene Mahlzeit, die das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	825 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	58g
Fette	36g



Zutaten

Lachsfilet	280.5 g
Spargel, geputzt	396 ml
Quinoa, gekocht	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Legen 280 g Lachsfilet und 240 ml geputzten Spargel auf ein Backblech.
3. Träufel 15 ml Olivenöl und 15 ml Zitronensaft darüber und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Backe das Ganze 15-20 Minuten, bis der Lachs durchgegart ist und leicht zerfällt.
5. Serviere den Lachs und den Spargel über 120 ml gekochter Quinoa.

7. Würzige Garnelen- und Vollkornreis-Pfanne

Abendessen · Diese schnelle Pfanne bietet Garnelen als mageren Eiweißlieferanten, während Vollkornreis komplexe Kohlenhydrate liefert, die Sie mit Energie versorgen. Die bunten Gemüse bieten Ballaststoffe und Antioxidantien, die das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	83g
Fette	25g



Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	280.5 g
Vollkornreis, gekocht	396 ml
Paprika, in Scheiben	ca. 75g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Sojasauce	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 170 g Garnelen hinzu und brate sie, bis sie rosa sind, etwa 3-4 Minuten.
3. Füge 1/2 geschnittene Paprika und 240 ml Brokkoli-Röschen hinzu und brate 2-3 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
4. Rühre 240 ml gekochten Vollkornreis und 15 ml Sojasauce ein, bis alles gut erhitzt ist, und serviere.

8. Gegrillter Lachs-Salat mit Ingwer-Zitronen-Dressing

Abendessen · Dieser erfrischende Salat enthält omega-3-reichen Lachs, der wichtig für die Hormonproduktion und die Herzgesundheit ist, kombiniert mit nährstoffreichen Blattsalaten. Ingwer und Zitrone verstärken den Geschmack und unterstützen die Verdauung sowie die Reduzierung von Entzündungen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	20g
Fette	53g



Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
Gemischte Blattsalate	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Frischer Ingwer, gerieben	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Grill oder die Pfanne auf mittlere Hitze vor, würze 189.8 g Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und grille es etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite, bis es durchgegart ist.
2. Kombiniere 99 g gemischte Blattsalate in einer Schüssel, beträufele sie mit 24.8 ml Olivenöl und 24.8 ml Zitronensaft, füge 8.3 g geriebenen Ingwer hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
3. Belege den Salat mit dem gegrillten Lachs, zerkleinere ihn mit einer Gabel und serviere.

9. Gefüllte Süßkartoffeln mit Lachs und Spinat

Abendessen · Diese gefüllten Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin und Vitamin A, die wichtig für die Hautgesundheit sind. Der Lachs liefert Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	693 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	83g
Fette	20g



Zutaten

Süßkartoffel	247.5 g
Gekochter Lachs, zerkleinert	140.3 g
Frischer Spinat, gehackt	49.5 g
Griechischer Joghurt	49.5 g
Olivenöl	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

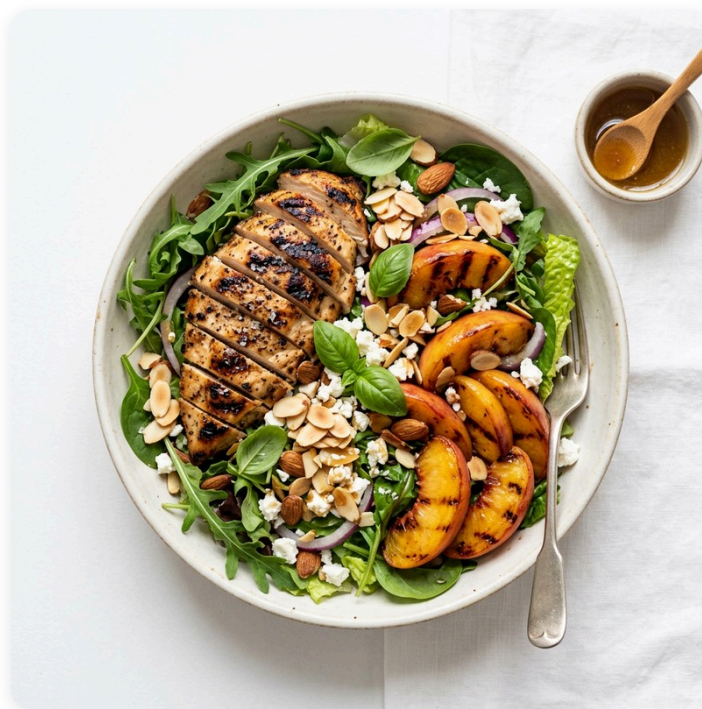
1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche Löcher in die Süßkartoffel und backe sie etwa 30 Minuten, bis sie zart ist.
3. Mische in einer Schüssel den zerkleinerten Lachs, den gehackten Spinat, den griechischen Joghurt, das Olivenöl, Salz und Pfeffer.
4. Sobald die Süßkartoffel gekocht ist, schneide sie auf und fülle sie mit der Lachs-Mischung.

10. Gegrillter Pfirsich- und Hühnchensalat mit Mandeln

Mittagessen · Dieser nahrhafte Salat enthält gegrillte Pfirsiche, die Antioxidantien liefern, und proteinreiches Hühnchen zur Unterstützung der Muskelmasse. Mit Mandeln für gesunde Fette garniert, fördert er die Hormonbalance und liefert nachhaltige Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	636 kcal
Protein	48g
Kohlenhydrate	45g
Fette	37g



Zutaten

Gegrillte Hühnerbrust, in Scheiben	217 g
Frische Pfirsiche, entsteint und in Scheiben	116.3 g
Gemischte Salatblätter	744 ml
Mandeln, in Streifen	46.5 g
Balsamico-Dressing	46.5 ml

Zubereitung

1. Grille die Hühnerbrust etwa 5-6 Minuten pro Seite, bis sie durchgegart ist.
2. Grille in der Zwischenzeit die Pfirsichscheiben etwa 1-2 Minuten auf jeder Seite, bis sie weich sind.
3. Vermenge in einer Schüssel die Salatblätter, das geschnittene Hühnchen, die gegrillten Pfirsiche und die geschnittenen Mandeln. Beträufle mit Balsamico-Dressing.

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.