

Indischer vegetarischer Diätplan für die Menopause PDF

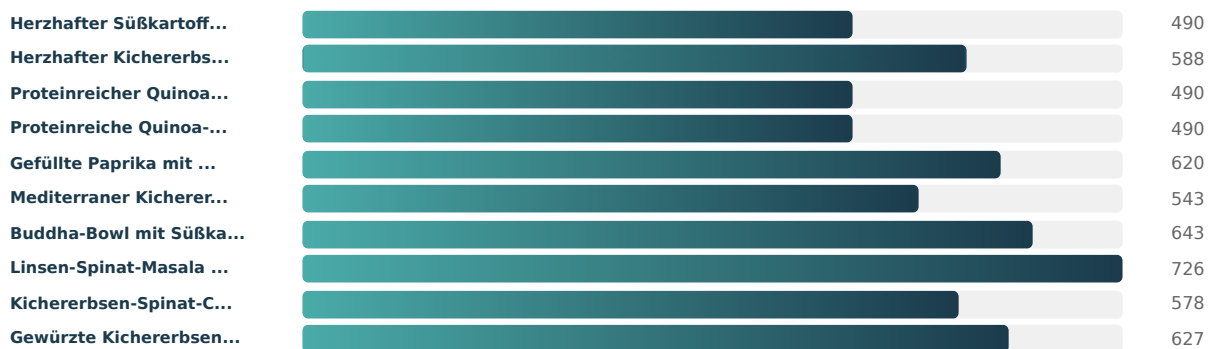
Kulturelle Ernährung für Frauen in der Menopause.

Dieser Diätplan richtet sich an Frauen in der Menopause und enthält 10 traditionelle indische vegetarische Rezepte, die hormonelles Gleichgewicht und Wohlbefinden unterstützen. Erlebe den Komfort vertrauter Aromen und priorisiere deine Gesundheit in dieser Lebensphase.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

| REZEPT | KCAL | PROTEIN | KOULENHYDRATE | FETTE |
|---|------|---------|---------------|-------|
| Herzhafter Süßkartoffel-Kichererbsen-... | 490 | 21g | 70g | 14g |
| Herzhafter Kichererbsen-Haferbrei mit... | 588 | 34g | 77g | 17g |
| Proteinreicher Quinoa-Spinat Frühstück... | 490 | 39g | 42g | 17g |
| Proteinreiche Quinoa- und Joghurt-Bowl | 490 | 39g | 42g | 17g |
| Gefüllte Paprika mit Paneer und Linsen | 620 | 39g | 54g | 23g |
| Mediterraner Kichererbsen-Spinatwrap | 543 | 23g | 78g | 16g |
| Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und Kic... | 643 | 28g | 98g | 16g |
| Linsen-Spinat-Masala mit Vollkornreis | 726 | 41g | 99g | 20g |
| Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kurkuma | 578 | 33g | 66g | 20g |
| Gewürzte Kichererbsen- und Süßkartoff... | 627 | 31g | 99g | 17g |
| Durchschnitt | 580 | 33g | 73g | 18g |

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafter Süßkartoffel-Kichererbsen-Hash

Proteinreicher Quinoa-Spinat Frühstücks-Bowl

Gefüllte Paprika mit Paneer und Linsen

Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kurkuma

Herzhafter Kichererbsen-Haferbrei mit Spinat und pochiertem Ei

Proteinreiche Quinoa- und Joghurt-Bowl

Mediterraner Kichererbsen-Spinatswrap

Linsen-Spinat-Masala mit Vollkornreis

Gewürzte Kichererbsen- und Süßkartoffel-Bowl

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



580 kcal Ø

Pro Rezept



33g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

73g K / 18g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Herzhafter Süßkartoffel-Kichererbsen-Hash
2. Herzhafter Kichererbsen-Haferbrei mit Spinat und pochiertem Ei
3. Proteinreicher Quinoa-Spinat Frühstücks-Bowl

4. Proteinreiche Quinoa- und Joghurt-Bowl

5. Gefüllte Paprika mit Paneer und Linsen

6. Mediterraner Kichererbsen-Spinatswrap

7. Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

8. Linsen-Spinat-Masala mit Vollkornreis

9. Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kurkuma

10. Gewürzte Kichererbsen- und Süßkartoffel-Bowl

1. Herzhafter Süßkartoffel-Kichererbsen-Hash

Frühstück · Dieser bunte Hash ist reich an Magnesium aus Süßkartoffeln und Kichererbsen, was ihn zu einer hervorragenden Wahl für die Knochengesundheit macht. Genießen Sie eine nahrhafte Mahlzeit auf köstliche Weise.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 12 Min. |
| Kochzeit | 10 Min. |
| Kalorien | 490 kcal |
| Protein | 21g |
| Kohlenhydrate | 70g |
| Fette | 14g |



Zutaten

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| Süßkartoffel, gewürfelt | 336 ml |
| Kichererbsen aus der Dose, abgetropft | 168 ml |
| Olivenöl | 21 ml |
| Spinat, gehackt | 336 ml |
| Kreuzkümmelpulver | 7 g |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 336 ml gewürfelte Süßkartoffel hinzu und gare sie etwa 10 Minuten, bis sie zart sind.
2. Rühre 168 ml abgetropfte Kichererbsen, 336 ml gehackten Spinat und 7 g Kreuzkümmelpulver ein; gare, bis der Spinat verwelkt ist und alles durchgewärmt ist.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

2. Herzhafter Kichererbsen-Haferbrei mit Spinat und pochiertem Ei

Frühstück · Dieser herzhafteste Haferbrei bietet eine einzigartige, proteinreiche Frühstücksoption, die mit Ballaststoffen aus Hafer und Kichererbsen gefüllt ist und stabile Energielevels fördert. Spinat fügt essentielle Vitamine und Mineralien hinzu, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 5 Min. |
| Kochzeit | 10 Min. |
| Kalorien | 588 kcal |
| Protein | 34g |
| Kohlenhydrate | 77g |
| Fette | 17g |



Zutaten

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| Haferflocken | 56 g |
| Kichererbsen, aus der Dose, abgespült | 168 ml |
| Spinat, frisch | 336 ml |
| Ei | 1.4g |
| Gemüsebrühe | 336 ml |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf 336 ml Gemüsebrühe zum Kochen. Füge 56 g Haferflocken hinzu und koche 5 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren.
2. Rühre 168 ml abgespülte Kichererbsen und 336 ml gehackten Spinat ein; würze mit Salz und Pfeffer. Koche weitere 3 Minuten.
3. Pochiere in der Zwischenzeit 1 Ei in kochendem Wasser. Gib das pochierte Ei auf die Hafermischung und serviere.

3. Proteinreicher Quinoa-Spinat Frühstücksbowl

Frühstück · Diese nährstoffreiche Frühstücksbowl ist für Frauen über 40 konzipiert und fördert das Hormongleichgewicht sowie die Herzgesundheit. Vollgepackt mit Protein, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren unterstützt sie den Stoffwechsel und die Knochengesundheit und hält Sie den ganzen Morgen satt.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 15 Min. |
| Kalorien | 490 kcal |
| Protein | 39g |
| Kohlenhydrate | 42g |
| Fette | 17g |



Zutaten

| | |
|------------------------|----------------|
| Gekochte Quinoa | 336 ml |
| Frischer Spinat | 42 g |
| Kichererbsen (gekocht) | 168 g |
| Feta-Käse, zerbröselt | 56 g |
| Olivenöl | 21 ml |
| Chiasamen | 21 g |
| Zitronensaft | 21 ml |
| Schwarzer Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa, den frischen Spinat und die Kichererbsen in einer mittleren Schüssel.
2. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft, dann bestreue mit Feta-Käse und Chiasamen.
3. Würze mit schwarzem Pfeffer nach Geschmack und mische gut.
4. Serviere sofort und genieße die nahrhafte Mischung.

4. Proteinreiche Quinoa- und Joghurt-Bowl

Frühstück · Diese nahrhafte Bowl kombiniert proteinreiche Quinoa mit cremigem griechischem Joghurt und bietet eine perfekte Balance der Makronährstoffe, die für den Hormonhaushalt und die Knochengesundheit von Frauen über 40 wichtig sind. Die Zugabe von Linsen und Kichererbsen sorgt für einen Ballaststoffschub für die Verdauungsgesundheit, während gesunde Fette aus Nüssen die Herzgesundheit unterstützen.



Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 15 Min. |
| Kalorien | 490 kcal |
| Protein | 39g |
| Kohlenhydrate | 42g |
| Fette | 17g |

Zutaten

| | |
|---|--------|
| Quinoa, gekocht | 168 ml |
| Griechischer Joghurt, natur | 336 ml |
| gekochte Linsen | 84 ml |
| gekochte Kichererbsen | 84 ml |
| Chiasamen | 21 g |
| Walnüsse, gehackt | 42 g |
| frische Beeren (z.B. Heidelbeeren oder Erdbeeren) | 168 ml |
| Honig oder Ahornsirup (optional) | 7 ml |

Zubereitung

1. Koche die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und lasse sie leicht abkühlen.
2. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, den griechischen Joghurt, die gekochten Linsen und die gekochten Kichererbsen.
3. Streue Chiasamen und gehackte Walnüsse darüber für zusätzliche Textur und gesunde Fette.
4. Füge frische Beeren hinzu und träufle nach Belieben Honig oder Ahornsirup darüber.
5. Vermenge sanft und genieße!

5. Gefüllte Paprika mit Paneer und Linsen

Mittagessen · Diese gefüllten Paprika sind mit einer proteinreichen Mischung aus Paneer und Linsen gefüllt, die wichtige Nährstoffe zur Erhaltung der Muskelmasse liefern. Sie sind auch reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und beim Gewichtsmanagement während der Menopause helfen.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 15 Min. |
| Kochzeit | 25 Min. |
| Kalorien | 620 kcal |
| Protein | 39g |
| Kohlenhydrate | 54g |
| Fette | 23g |



Zutaten

| | |
|---------------------|---------|
| Paprika, halbiert | 3.1g |
| Gekochte Linsen | 372 ml |
| Paneer, zerbröselt | 186 g |
| Kreuzkümmelpulver | 7.8 g |
| Kurkuma-Pulver | 3.9 g |
| Gehackter Koriander | 46.5 ml |
| Olivenöl | 23.3 ml |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel 240 ml gekochte Linsen, 120 g zerbröselten Paneer, 5 g Kreuzkümmelpulver und 2.5 g Kurkuma-Pulver.
3. Fülle die Mischung in die halbierten Paprika.
4. Lege die gefüllten Paprika in eine Auflaufform, träufel 15 ml Olivenöl darüber und backe sie 25 Minuten.
5. Garnier vor dem Servieren mit 30 ml gehacktem Koriander.

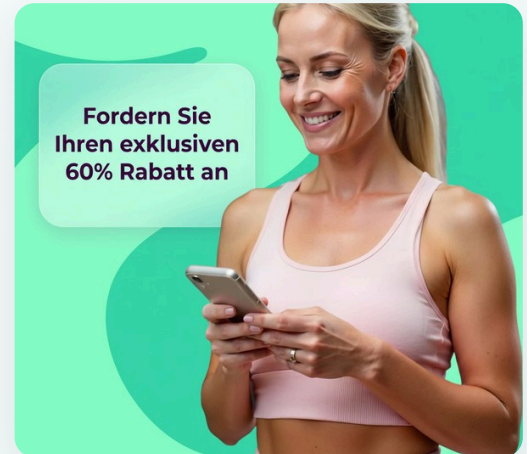
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Mediterraner Kichererbsen-Spinatswrap

Mittagessen · Dieser Wrap kombiniert ballaststoffreiche Kichererbsen mit nährstoffreichem Spinat und ist eine perfekte Mahlzeit für Energie und Gesundheit. Die mediterranen Aromen steigern den Genuss und unterstützen die Herzgesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 5 Min. |
| Kalorien | 543 kcal |
| Protein | 23g |
| Kohlenhydrate | 78g |
| Fette | 16g |



Zutaten

| | |
|---|----------------|
| Vollkornwrap | 77.5 g |
| Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült | 186 ml |
| Frischer Spinat | 372 ml |
| Olivenöl | 23.3 ml |
| Zitronensaft | 23.3 ml |
| Kreuzkümmel | 3.1 g |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Kichererbsen, Spinat, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
2. Mische gut, bis alles kombiniert ist.
3. Lege die Mischung in die Mitte des Wraps und rolle fest auf.
4. Schneide in der Mitte durch und serviere sofort.

7. Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Mittagessen · Diese nahrhafte Buddha-Bowl kombiniert geröstete Süßkartoffeln und Kichererbsen, die eine zufriedenstellende Mischung aus Protein und komplexen Kohlenhydraten bieten. Die Ballaststoffe und Nährstoffe aus dem Gemüse fördern die Verdauungsgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 25 Min. |
| Kalorien | 643 kcal |
| Protein | 28g |
| Kohlenhydrate | 98g |
| Fette | 16g |



Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Süßkartoffel, gewürfelt | 372 g |
| Kichererbsen aus der Dose, gewaschen | 186 g |
| Frischer Spinat | 46.5 g |
| Olivenöl | 23.3 ml |
| Kreuzkümmel | 7.8 g |
| Salz und Pfeffer nach Geschmack | |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermische 240 g gewürfelte Süßkartoffel und 120 g Kichererbsen mit 15 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste sie 20-25 Minuten, bis die Süßkartoffeln zart sind.
4. Serviere über 30 g frischem Spinat.

8. Linsen-Spinat-Masala mit Vollkornreis

Abendessen · Dieses herzhaftes Linsen- und Spinat-Masala ist reich an Protein und Eisen, was die Energielevels und die Muskelgesundheit während der Menopause unterstützt. Die verwendeten Gewürze helfen, Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 30 Min. |
| Kalorien | 726 kcal |
| Protein | 41g |
| Kohlenhydrate | 99g |
| Fette | 20g |



Zutaten

| | |
|--------------------------|----------------|
| Gekochte Linsen | 396 ml |
| Frischer Spinat, gehackt | 792 ml |
| Vollkornreis, gekocht | 396 ml |
| Zwiebel, gewürfelt | 0.8g |
| Knoblauchzehen, gehackt | 3.3g |
| Kurkuma-Pulver | 8.3 g |
| Kreuzkümmelpulver | 8.3 g |
| Oliveöl | 24.8 ml |
| Salz | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 0.8 gewürfelte Zwiebel und 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu; brate an, bis sie durchsichtig sind.
3. Rühre 7.8 g Kurkuma-Pulver und 7.8 g Kreuzkümmelpulver ein.
4. Füge 396 ml gekochte Linsen und 792 ml gehackten Spinat hinzu; koche 10 Minuten.
5. Serviere über 396 ml gekochtem Vollkornreis.

9. Kichererbsen-Spinat-Curry mit Kurkuma

Abendessen · Dieses lebendige Curry enthält Kichererbsen und Spinat, die reich an Protein und Eisen sind und die Energie während der Menopause unterstützen. Kurkuma bietet entzündungshemmende Vorteile, während Spinat essentielles Magnesium für die Knochengesundheit liefert.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 20 Min. |
| Kalorien | 578 kcal |
| Protein | 33g |
| Kohlenhydrate | 66g |
| Fette | 20g |



Zutaten

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| Kichererbsen aus der Dose, abgetropft | 396 ml |
| Frischer Spinat, gehackt | 792 ml |
| Kokosmilch | 198 ml |
| Kurkuma-Pulver | 8.3 g |
| Kreuzkümmelsamen | 8.3 g |
| Olivenöl | 24.8 ml |
| Salz | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 5 g Kreuzkümmelsamen hinzu und brate sie 30 Sekunden lang an, bis sie duften.
3. Rühre 240 ml abgetropfte Kichererbsen, 480 ml gehackten Spinat und 5 g Kurkuma-Pulver ein.
4. Gieße 120 ml Kokosmilch dazu und lasse es 10 Minuten köcheln.
5. Würze nach Geschmack mit Salz, bevor du servierst.

10. Gewürzte Kichererbsen- und Süßkartoffel-Bowl

Abendessen · Kichererbsen und Süßkartoffeln bilden eine kräftige Basis, während Gewürze wie Kurkuma und Kreuzkümmel entzündungshemmende Vorteile bieten. Dieses sättigende Gericht unterstützt Energie und Vitalität durch ausgewogene Ernährung.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 14 Min. |
| Kochzeit | 20 Min. |
| Kalorien | 627 kcal |
| Protein | 31g |
| Kohlenhydrate | 99g |
| Fette | 17g |



Zutaten

| | |
|---|----------------|
| Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft) | 396 ml |
| Süßkartoffel (gewürfelt) | 396 ml |
| Kurkuma-Pulver | 8.3 g |
| Kreuzkümmelpulver | 8.3 g |
| Olivenöl | 24.8 ml |
| Spinat (frisch) | 396 ml |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 220°C vor.
2. Vermenge die gewürfelte Süßkartoffel mit Olivenöl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Röste sie 20 Minuten lang.
3. Erhitze die Kichererbsen in einem Topf mit einem Schuss Wasser, bis sie durchgewärmt sind.
4. Serviere die gerösteten Süßkartoffeln über den Kichererbsen, garniert mit frischem Spinat.

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.