

# Keto-Diätplan für Gewichtsverlust bei Frauen PDF

Effektives Low-Carb-Essen für den Gewichtsverlust.

Dieser Keto-Diätplan bietet 10 köstliche Low-Carb-Rezepte, die speziell für Frauen entwickelt wurden, die effektive Lösungen zum Abnehmen suchen. Genießen Sie befriedigende Mahlzeiten, die Ihren Zielen entsprechen und die Vorteile eines ketogenen Lebensstils bieten.

## NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Wa...	<b>490</b>	39g	14g	34g
Avocado-Ei Frühstücksschüssel	<b>518</b>	38g	14g	39g
Käse-Blumenkohl-Ei-Auflauf	<b>448</b>	39g	11g	28g
Kurkuma-Spinat-Frittata	<b>448</b>	34g	8g	31g
Gegrillter Garnelen-Avocado-Salat	<b>620</b>	50g	12g	34g
Türkische Kräuter- und Spinat-Lettuce...	<b>589</b>	47g	12g	37g
Cremiger Avocado-Thunfisch-Salat	<b>543</b>	51g	11g	34g
Herzhafter Eier-Blumenkohl-Auflauf	<b>644</b>	46g	13g	50g
Lachs und Spargel im Folienpaket	<b>743</b>	53g	13g	50g
Würziger Lachs mit Brokkoli-Pfanne	<b>660</b>	56g	13g	50g
Durchschnitt	<b>570</b>	<b>45g</b>	<b>12g</b>	<b>39g</b>

## KALORIEN PRO REZEPT



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Walnüssen

Käse-Blumenkohl-Ei-Auflauf

Gegrillter Garnelen-Avocado-Salat

Cremiger Avocado-Thunfisch-Salat

Lachs und Spargel im Folienpaket

Avocado-Ei Frühstücksschüssel

Kurkuma-Spinat-Frittata

Türkische Kräuter- und Spinat-Lettuce Wraps

Herzhafter Eier-Blumenkohl-Auflauf

Würziger Lachs mit Brokkoli-Pfanne

**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



**570 kcal Ø**

Pro Rezept



**45g Protein**

Durchschnitt pro Rezept



**Ausgewogene Makros**

12g K / 39g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Walnüssen

2. Avocado-Ei Frühstücksschüssel

3. Käse-Blumenkohl-Ei-Auflauf

4. Kurkuma-Spinat-Frittata

5. Ge grillter Garnelen-Avocado-Salat

---

6. Türkische Kräuter- und Spinat-Lettuce Wraps

---

7. Cremiger Avocado-Thunfisch-Salat

---

8. Herzhafter Eier-Blumenkohl-Auflauf

---

9. Lachs und Spargel im Folienpaket

---

10. Würziger Lachs mit Brokkoli-Pfanne

---

## 1. Herzhafte Spinat-Feta-Omelette mit Walnüssen

**Frühstück** · Dieses nährstoffreiche Omelette ist reich an vollständigen Proteinen aus Eiern, die essentielle Aminosäuren für die Muskelgesundheit liefern, während Spinat und Walnüsse Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogene beitragen, die für das hormonelle Gleichgewicht vorteilhaft sind. Die Zugabe von Feta-Käse erhöht Kalzium und Vitamin D zur Unterstützung der Knochengesundheit und macht es zu einer perfekten Mahlzeit für Frauen über 40.



### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	15 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	14g
<b>Fette</b>	34g

### Zutaten

Große Eier	4.2g
Frischer Spinat, gehackt	336 ml
Feta-Käse, zerbröselt	84 g
Walnüsse, gehackt	42 g
Olivenöl	21 ml
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack	1.4 Prise
Meersalz, nach Geschmack	1.4 Prise

## Zubereitung

1. Verquirle in einer Schüssel die Eier mit einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer gut.
2. Erhitze Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann den gehackten Spinat hinzu und brate ihn 2-3 Minuten an, bis er verwelkt ist.
3. Gieße die verquirlten Eier über den Spinat in der Pfanne. Lasse sie 2-3 Minuten kochen, bis die Ränder zu stocken beginnen.
4. Streue zerbröselten Feta und gehackte Walnüsse über eine Hälfte des Omelettes. Klappe die andere Hälfte darüber und koche weitere 2-3 Minuten, bis die Eier vollständig gar sind.
5. Serviere warm und garniere nach Belieben mit zusätzlichen Walnüssen.

## 2. Avocado-Ei Frühstücksschüssel

**Frühstück** · Diese Frühstücksschüssel ist reich an gesunden Fetten aus Avocado, die das Hormongleichgewicht unterstützen und langanhaltende Energie liefern. Das Protein aus Eiern hilft, die Muskelmasse zu erhalten, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	5 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	518 kcal
<b>Protein</b>	38g
<b>Kohlenhydrate</b>	14g
<b>Fette</b>	39g



### Zutaten

Große Eier	4.2g
Avocado	98 g
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Gehackter Koriander	21 g

### Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Verquirlle 4 große Eier in einer Schüssel und würze sie mit Salz und Pfeffer, dann gieße sie in die Pfanne.
3. Rühre die Eier vorsichtig, bis sie durchgegart sind, etwa 3-5 Minuten, und serviere sie in einer Schüssel, garniert mit 1/2 geschnittener Avocado und Koriander.

### 3. Käse-Blumenkohl-Ei-Auflauf

**Frühstück** · Dieser herzhafte Eieraufbau kombiniert Blumenkohl und Käse und ist perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder Brunch. Er ist arm an Kohlenhydraten und reich an Proteinen, was das Hormongleichgewicht unterstützt und die Energie für Frauen über 40 steigert.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	39g
<b>Kohlenhydrate</b>	11g
<b>Fette</b>	28g



#### Zutaten

Blumenkohlröschen	168 g
Eier	5.6 large
Geriebener Käse (Cheddar oder Mozzarella)	84 g
Olivenöl	21 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Fette eine kleine Auflaufform mit Olivenöl ein. Verteile den gedämpften Blumenkohl gleichmäßig.
3. Verquirl in einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer. Gieße es über den Blumenkohl und bestreue es mit geriebenem Käse. Backe 20 Minuten, bis es fest ist.

## 4. Kurkuma-Spinat-Frittata

**Frühstück** · Diese einfache Frittata ist mit Spinat und Kurkuma gefüllt und bietet eine nährstoffreiche Frühstücksoption. Sie ist reich an Protein und Vitaminen und unterstützt die Knochengesundheit sowie das hormonelle Gleichgewicht.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	448 kcal
<b>Protein</b>	34g
<b>Kohlenhydrate</b>	8g
<b>Fette</b>	31g



### Zutaten

Eier	280 g
Frischer Spinat, gehackt	84 g
Kurkuma-Pulver	3.5 g
Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	1.4 g
Olivenöl	21 ml
Feta-Käse, zerbröselt (optional)	56 g

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Verquirle in einer Schüssel Eier, Kurkuma und schwarzen Pfeffer gut.
3. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Spinat hinzu und gare etwa 2 Minuten, bis er verwelkt ist.
4. Gieße die Eimischung über den Spinat und koche 2-3 Minuten, bis die Ränder anfangen zu stocken. Streue Feta-Käse darüber, falls gewünscht.
5. Gib die Pfanne in den vorgeheizten Ofen und backe 10 Minuten, bis sie vollständig gestockt ist. Schneide in Stücke und serviere warm.

## 5. Gegrillter Garnelen-Avocado-Salat

**Mittagessen** · Ein erfrischender Salat mit gegrillten Garnelen und cremiger Avocado, dieses Gericht ist reich an gesunden Fetten und Protein. Es ist hervorragend für die Herzgesundheit und bietet wichtige Nährstoffe für das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	12g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Garnelen, geschält und entdarnt	263.5 g
Avocado, gewürfelt	
Gemischte Blattsalate	93 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

### Zubereitung

1. Grille die Garnelen 3-4 Minuten auf jeder Seite, bis sie rosa und durchgegart sind.
2. Kombiniere in einer Schüssel gemischte Blattsalate, gegrillte Garnelen und gewürfelte Avocado. Beträufle mit Olivenöl und Zitronensaft und würze mit Salz und Pfeffer.

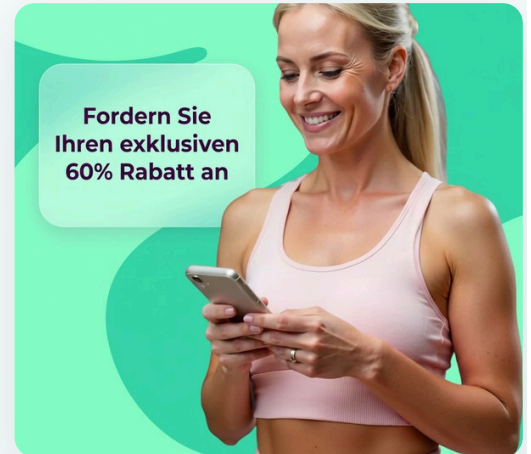
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Türkische Kräuter- und Spinat-Lettuce Wraps

**Mittagessen** · Diese erfrischenden Lettuce Wraps enthalten mageres Hackfleisch vom Truthahn, das eine hervorragende Eiweißquelle darstellt, während Spinat Eisen und Vitamine für die allgemeine Gesundheit liefert. Die Kombination aus Kräutern verbessert den Geschmack, ohne zusätzliche Kalorien hinzuzufügen, und macht es zu einer leichten, aber sättigenden Mahlzeit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	589 kcal
<b>Protein</b>	47g
<b>Kohlenhydrate</b>	12g
<b>Fette</b>	37g



### Zutaten

Hackfleisch vom Truthahn	263.5 g
Spinat, gehackt	372 ml
Salatblätter (z.B. Romaine)	6.2 large
Olivenöl	23.3 ml
Gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano)	7.8 g

## Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 170 g Hackfleisch vom Truthahn hinzu und brate es, bis es braun ist, etwa 5-7 Minuten.
3. Rühre 240 ml gehackten Spinat und 5 g gemischte Kräuter ein und koche, bis der Spinat verwelkt ist, etwa 2 Minuten.
4. Serviere die Truthahn-Mischung in 4 großen Salatblättern als Wraps.

## 7. Cremiger Avocado-Thunfisch-Salat

**Mittagessen** · Die Kombination aus Avocado und Thunfisch liefert Omega-3-Fettsäuren und gesunde Fette, die die Herzgesundheit unterstützen und die Hormonregulation fördern. Gleichzeitig bleibt der Kohlenhydratgehalt niedrig.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	11 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	543 kcal
<b>Protein</b>	51g
<b>Kohlenhydrate</b>	11g
<b>Fette</b>	34g



### Zutaten

Thunfisch aus der Dose	217 g
Avocado	0.8 medium
Sellerie	93 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 217 g abgetropften Thunfisch, 0.8 zerdrückte Avocado und 93 ml gehackten Sellerie.
2. Füge 24.8 ml Zitronensaft hinzu und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Vermische alles gut, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

## 8. Herzhafter Eier-Blumenkohl-Auflauf

**Abendessen** · Dieser herzhafte Auflauf kombiniert proteinreiche Eier mit kohlenhydratarmem Blumenkohl und ist eine nahrhafte Option für Gewichtsmanagement und Muskelerhalt. Das Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine zufriedenstellende Mahlzeit, die sanft für das hormonelle Gleichgewicht ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	644 kcal
<b>Protein</b>	46g
<b>Kohlenhydrate</b>	13g
<b>Fette</b>	50g



### Zutaten

Eier	6.6 large
Blumenkohl, gerieben	165 g
Schlagsahne	99 ml
Geriebener Cheddar-Käse	99 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate 165 g geriebenen Blumenkohl 5 Minuten lang, bis er zart ist.
3. Schlage in einer Schüssel die 6 Eier und die 99 ml Schlagsahne zusammen und gebe die Mischung in die Pfanne. Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Koche 3-4 Minuten lang, bis die Mischung gerade fest ist, und übertrage sie dann in eine Auflaufform. Bestreue sie mit 99 g geriebenem Cheddar-Käse.
5. Backe das Ganze 20 Minuten lang oder bis der Käse goldbraun und blubbernd ist.

## 9. Lachs und Spargel im Folienpaket

**Abendessen** · Dieses Gericht ist reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit und die Regulierung der Hormone unerlässlich sind. Der Spargel liefert Ballaststoffe und Vitamine, die die Verdauung unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	743 kcal
<b>Protein</b>	53g
<b>Kohlenhydrate</b>	13g
<b>Fette</b>	50g



### Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
Spargelstangen	214.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g
Zitronenscheiben	3.3g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 200°C vor.
2. Lege 189.8 g Lachsfilet und 214.5 g Spargel auf ein Stück Aluminiumfolie, träufle 24.8 ml Olivenöl darüber und würze mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
3. Falte die Folie zu einem Paket und backe es 20 Minuten; serviere mit Zitronenscheiben obendrauf.

## 10. Würziger Lachs mit Brokkoli-Pfanne

**Abendessen** · Dieses schnelle Pfannengericht mit Lachs und Brokkoli ist reich an Eiweiß und Ballaststoffen, was das Sättigungsgefühl fördert und den Muskelerhalt unterstützt. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Brokkolis und die Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs tragen zur allgemeinen Gesundheit und zu gesunden Triglyceridwerten bei.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	10 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	56g
<b>Kohlenhydrate</b>	13g
<b>Fette</b>	50g



### Zutaten

Lachfilet, gewürfelt	372.9 g
Frische Brokkoliröschen	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Sriracha-Sauce	8.3 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

### Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn 30 Sekunden lang, bis er duftet.
3. Gib den gewürfelten Lachs und die Brokkoliröschen hinzu und brate alles 5-7 Minuten, bis der Lachs durchgegart ist.
4. Träufle die Sojasauce und Sriracha darüber, rühre um und serviere heiß.

## 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](https://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.