

# Leitfaden für den Ernährungsplan mit Vollwertkost PDF

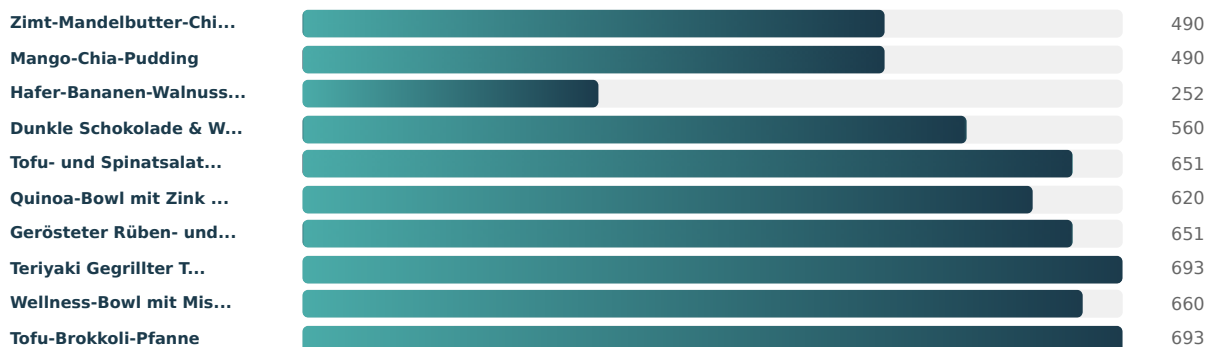
Revolutioniere deine Gesundheit mit Vollwertkost.

Der Leitfaden für den Ernährungsplan mit Vollwertkost bietet 10 schmackhafte Rezepte, die die Vorteile von Vollwertkost in den Mittelpunkt stellen. Ideal für Frauen, die ihre Gesundheit verbessern möchten, fördert dieser Plan eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist. Genieße lebendige, nahrhafte Mahlzeiten, die Körper und Geist stärken.

## NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Zimt-Mandelbutter-Chia-Pudding	490	18g	39g	28g
Mango-Chia-Pudding	490	8g	56g	28g
Hafer-Bananen-Walnuss-Muffins	252	6g	42g	10g
Dunkle Schokolade & Walnuss Overnight...	560	17g	70g	28g
Tofu- und Spinatsalat mit Sesamdressi...	651	43g	28g	48g
Quinoa-Bowl mit Zink und Zitrusfrücht...	620	22g	78g	28g
Gerösteter Rüben- und Walnuss-Salat	651	19g	43g	47g
Teriyaki Gegrillter Thunfisch mit Kra...	693	66g	33g	40g
Wellness-Bowl mit Miso und Sesam-Tofu	660	50g	41g	41g
Tofu-Brokkoli-Pfanne	693	50g	41g	41g
Durchschnitt	576	30g	47g	34g

## KALORIEN PRO REZEPT



*Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit*

## DAS ERWARTET DICH

Zimt-Mandelbutter-Chia-Pudding

Hafer-Bananen-Walnuss-Muffins

Tofu- und Spinatsalat mit Sesamdressing

Gerösteter Rüben- und Walnuss-Salat

Wellness-Bowl mit Miso und Sesam-Tofu

Mango-Chia-Pudding

Dunkle Schokolade & Walnuss Overnight Oats

Quinoa-Bowl mit Zink und Zitrusfrüchten und geröstetem Gemüse

Teriyaki Gegrillter Thunfisch mit Krautsalat

Tofu-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



**576 kcal Ø**

Pro Rezept



**30g Protein**

Durchschnitt pro Rezept



**Ausgewogene Makros**

47g K / 34g F Ø

## Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Zimt-Mandelbutter-Chia-Pudding

2. Mango-Chia-Pudding

3. Hafer-Bananen-Walnuss-Muffins

4. Dunkle Schokolade & Walnuss Overnight Oats

---

5. Tofu- und Spinatsalat mit Sesamdressing

---

6. Quinoa-Bowl mit Zink und Zitrusfrüchten und geröstetem Gemüse

---

7. Gerösteter Rüben- und Walnuss-Salat

---

8. Teriyaki Gegrillter Thunfisch mit Krautsalat

---

9. Wellness-Bowl mit Miso und Sesam-Tofu

---

10. Tofu-Brokkoli-Pfanne

---

## 1. Zimt-Mandelbutter-Chia-Pudding

**Frühstück** · Dieser köstliche Chia-Pudding ist reich an Ballaststoffen und Proteinen, die für die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts und der Muskelmasse nach 40 entscheidend sind. Mandelbutter fügt gesunde Fette hinzu und unterstützt die Hormonproduktion, während Zimt hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	18g
<b>Kohlenhydrate</b>	39g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Chiasamen	84 ml
Mandelmilch	336 ml
Mandelbutter	42 g
Honig	7 g
Zimt	2.8 g

### Zubereitung

1. Vermenge Chiasamen, Mandelmilch, Mandelbutter, Honig und Zimt in einer Schüssel.
2. Rühre gut um und lasse mindestens 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis es dick wird.
3. Serviere gekühlt und garniere nach Wunsch mit frischem Obst.

## 2. Mango-Chia-Pudding

**Frühstück** · Dieser Chia-Pudding ist eine köstliche Möglichkeit, gesunde Fette und Ballaststoffe zu genießen, die die Verdauungsgesundheit fördern und für anhaltende Energie sorgen. Die Mango verleiht eine tropische Note und liefert Vitamine A und C für die Hautgesundheit.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	10 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	490 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	56g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Chiasamen	84 ml
Kokosmilch	336 ml
Mango (gewürfelt)	0.7g
Honig oder Ahornsirup	7 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 60 ml Chiasamen mit 240 ml Kokosmilch und optional Honig oder Ahornsirup.
2. Rühre gut um und lasse es mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis die Mischung dick wird.
3. Garnier vor dem Servieren mit 1/2 einer gewürfelten Mango.

### 3. Hafer-Bananen-Walnuss-Muffins

**Frühstück** · Diese nahrhaften Muffins bestehen aus Hafer und Bananen, die Ballaststoffe und Kalium liefern, die für die Herzgesundheit wichtig sind. Walnüsse fügen Omega-3-Fettsäuren hinzu, die helfen, die Triglyceridwerte zu senken, was sie ideal für Frauen über 40 macht.

#### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	15 Min.
<b>Kochzeit</b>	20 Min.
<b>Kalorien</b>	252 kcal
<b>Protein</b>	6g
<b>Kohlenhydrate</b>	42g
<b>Fette</b>	10g



#### Zutaten

Haferflocken	224 g
Reife Bananen, zerdrückt	2.8g
Honig oder Ahornsirup	84 ml
Backpulver	5.6 g
Gehackte Walnüsse	84 g
Mandelmilch	168 ml

#### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor und lege ein Muffinblech mit Förmchen aus.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die Haferflocken, die zerdrückten Bananen, den Honig, die Mandelmilch und das Backpulver.
3. Falte die gehackten Walnüsse ein und verteile die Mischung auf das Muffinblech.
4. Backe die Muffins 18-20 Minuten, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

## 4. Dunkle Schokolade & Walnuss Overnight Oats

**Frühstück** · Diese Overnight Oats kombinieren dunkle Schokolade und Walnüsse, die beide reich an Magnesium sind, um Entspannung zu fördern und die Schlafqualität zu verbessern. Die Haferflocken liefern Ballaststoffe, die helfen, die Energie über den Tag hinweg aufrechtzuerhalten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	8 Min.
<b>Kalorien</b>	560 kcal
<b>Protein</b>	17g
<b>Kohlenhydrate</b>	70g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Haferflocken	168 ml
Milch nach Wahl	336 ml
Dunkle Schokoladenstückchen	42 ml
Gehackte Walnüsse	84 ml
Ahornsirup	21 ml
Vanilleextrakt	7 ml

### Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Haferflocken, Milch, dunkle Schokoladenstückchen, Ahornsirup und Vanilleextrakt gut.
2. Decke ab und lagere über Nacht (mindestens 4 Stunden) im Kühlschrank.
3. Toppe am Morgen mit gehackten Walnüssen und genieße kalt.

## 5. Tofu- und Spinatsalat mit Sesamdressing

**Mittagessen** · Dieser pflanzliche Salat enthält Tofu für Protein und Spinat für Eisen und Calcium, die für die Gesundheit von Frauen über 40 wichtig sind. Das Sesamdressing verleiht einen nussigen Geschmack und fördert eine gesunde Verdauung.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	17 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	651 kcal
<b>Protein</b>	43g
<b>Kohlenhydrate</b>	28g
<b>Fette</b>	48g



### Zutaten

fester Tofu, gewürfelt	170.5 g
Babypinac	744 ml
rote Paprika, in Scheiben	186 ml
Karotte, gerieben	93 ml
Frühlingszwiebeln, in Scheiben	3.1g
Sesamöl	23.3 ml
Sojasauce	23.3 ml
Reisessig	23.3 ml
Sesamsamen	23.3 ml

## Zubereitung

1. Brate den gewürfelten Tofu in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun an.
2. Vermenge in einer Schüssel Spinat, Paprika, Karotte und Frühlingszwiebeln.
3. Mische in einer kleinen Schüssel Sesamöl, Sojasauce, Reisessig und träufle über den Salat. Gib Tofu und Sesamsamen darauf.

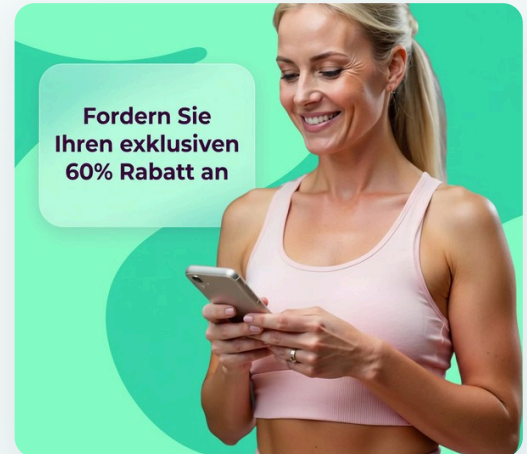
EXKLUSIVES ANGEBOT

## 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. Quinoa-Bowl mit Zink und Zitrusfrüchten und geröstetem Gemüse

**Mittagessen** · Diese nährstoffreiche Quinoa-Bowl enthält geröstete Paprika und Rosenkohl, die reich an Vitamin C und Zink sind. Die Kombination unterstützt die Immunfunktion und liefert langanhaltende Energie für Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	12 Min.
<b>Kalorien</b>	620 kcal
<b>Protein</b>	22g
<b>Kohlenhydrate</b>	78g
<b>Fette</b>	28g



### Zutaten

Quinoa	186 ml
Rote Paprika, gehackt	0.8 medium
Rosenkohl, halbiert	372 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronenschale	7.8 g
Kürbiskerne	46.5 g

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge auf einem Backblech 186 ml Quinoa mit 0.8 gehackter roter Paprika und 372 ml halbierten Rosenkohl, beträufle mit 46.5 ml Olivenöl.
3. Röste 20-25 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
4. Rühre nach dem Garen 7.8 g Zitronenschale ein und garniere vor dem Servieren mit 46.5 g Kürbiskernen.

## 7. Gerösteter Rüben- und Walnuss-Salat

**Mittagessen** · Dieser herzhafte Salat enthält geröstete Rüben und Walnüsse, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und herzgesunden Fette bekannt sind. Er ist eine perfekte Wahl für Frauen über 40, die ihre allgemeine Gesundheit unterstützen möchten.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	25 Min.
<b>Kalorien</b>	651 kcal
<b>Protein</b>	19g
<b>Kohlenhydrate</b>	43g
<b>Fette</b>	47g



### Zutaten

frische Rüben, geschält und gehackt	744 ml
Walnüsse, gehackt	93 g
gemischte Salatblätter	1488 ml
Ziegenkäse, zerbröseln (optional)	93 g
Balsamico-Essig	46.5 ml
Olivenöl	46.5 ml
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge die gehackten Rüben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste sie 25 Minuten, bis sie zart sind.
2. Vermenge in einer großen Schüssel die gemischten Blätter, die gerösteten Rüben, Walnüsse und den Ziegenkäse (falls verwendet).
3. Beträufle vor dem Servieren mit Balsamico-Essig und zusätzlichem Olivenöl.

## 8. Teriyaki Gegrillter Thunfisch mit Krautsalat

**Abendessen** · Reich an Omega-3-Fettsäuren, wird dieser gegrillte Thunfisch in einer hausgemachten Teriyaki-Sauce mariniert, die den Stoffwechsel anregt und beim Gewichtsmanagement während der Menopause hilft. Der erfrischende Krautsalat sorgt für Knusprigkeit und Ballaststoffe, die die Darmgesundheit unterstützen.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	14 Min.
<b>Kochzeit</b>	18 Min.
<b>Kalorien</b>	693 kcal
<b>Protein</b>	66g
<b>Kohlenhydrate</b>	33g
<b>Fette</b>	40g



### Zutaten

Thunfischsteak	280.5 g
Sojasauce (niedriger Natriumgehalt)	49.5 ml
Honig	24.8 ml
Kohl, gehobelt	115.5 g
Karotte, gerieben	82.5 g
Sesamsamen	16.5 g
Olivenöl	24.8 ml

## Zubereitung

1. Vermenge Sojasauce (30ml) und Honig (15ml) in einer Schüssel. Marinier das Thunfischsteak 15 Minuten.
2. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor.
3. Grille den Thunfisch etwa 4 Minuten pro Seite, bis er medium-rare ist.
4. Vermenge gehobelten Kohl (70g) und geriebene Karotte (50g) mit Olivenöl (15ml) und Sesamsamen (10g) und serviere es zusammen mit dem Thunfisch.

## 9. Wellness-Bowl mit Miso und Sesam-Tofu

**Abendessen** · Diese Bowl vereint proteinreichen Tofu mit Miso und Sesam für zusätzlichen Geschmack und hormonregulierende Eigenschaften. Miso enthält Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen, was für die Hormonbalance entscheidend ist.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	19 Min.
<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	41g
<b>Fette</b>	41g



### Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	396 ml
Miso-Paste	24.8 ml
Sesamöl	24.8 ml
Brokkoli, gedämpft	396 ml
Karotten, gerieben	198 ml
Sesamsamen	24.8 g

### Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 396 ml gewürfelten festen Tofu hinzu und brate goldbraun.
2. Rühre 24.8 ml Miso-Paste ein und vermische den Tofu gut damit.
3. Vermische den gebratenen Tofu, 396 ml gedämpften Brokkoli und 198 ml geriebene Karotten in einer Schüssel.
4. Bestreue mit 24.8 g Sesamsamen.

## 10. Tofu-Brokkoli-Pfanne

**Abendessen** · Diese Schüssel ist reich an Protein und Ballaststoffen und kombiniert Tofu und Brokkoli, die beide hervorragend für das Hormongleichgewicht sind. Sie ist eine schnelle und köstliche Option für beschäftigte Frauen über 40.

### Nährwertinformationen

<b>Portionen</b>	1
<b>Vorbereitungszeit</b>	12 Min.
<b>Kochzeit</b>	5 Min.
<b>Kalorien</b>	693 kcal
<b>Protein</b>	50g
<b>Kohlenhydrate</b>	41g
<b>Fette</b>	41g



### Zutaten

Fester Tofu	396 g
Brokkoliröschen	148.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	49.5 ml
Sesamsamen	16.5 g
Leinsamen	16.5 g

### Zubereitung

1. Erhitze 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 1 Tasse (240 g) gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn 5 Minuten lang, bis er goldbraun ist.
2. Füge 1 Tasse (90 g) Brokkoliröschen hinzu und brate sie weitere 5 Minuten.
3. Beträufle die Mischung mit 2 Esslöffeln (30 ml) Sojasauce und streue vor dem Servieren 1 Esslöffel (10 g) Sesamsamen und 1 Esslöffel (10 g) gemahlene Leinsamen darüber.

## 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.