

Makro-Zählungsleitfaden für Vegane und Vegetarische Diäten PDF

Meistern Sie Ihre Ernährung mit diesem umfassenden Makro-Zählungsleitfaden für pflanzenbasierte Esser.

Der Makro-Zählungsleitfaden für vegane und vegetarische Diäten enthält 10 aufschlussreiche Rezepte, die Ihnen helfen, das Makrozählen effektiv zu verstehen und umzusetzen. Dieser Leitfaden ist ideal für alle, die ihre Ernährung ausbalancieren möchten, während sie pflanzenbasierte Mahlzeiten genießen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden mit köstlichen Optionen optimieren können.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOULENHYDRATE	FETTE
Herzhafter gewürzter Tofu- und Bohnen...	420	36g	42g	17g
Gewürzter Quinoa- und schwarzen Bohne...	560	28g	63g	25g
Herzhafter Quinoa- und Kichererbsen-F...	490	28g	56g	21g
Frühstücksschüssel mit Kichererbsen, ...	448	21g	63g	14g
Spritziger Kichererbsen-Quinoa-Salat	620	34g	90g	19g
Linsen-Quinoa-Salat mit Zitronen-Tahi...	589	28g	70g	23g
Linsen- und Kichererbsensalat mit Avo...	620	34g	70g	28g
Gefüllte Paprika mit Kichererbsen und...	627	40g	91g	17g
Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu	660	50g	66g	20g
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kiche...	594	33g	91g	17g
Durchschnitt	563	33g	70g	20g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafter gewürzter Tofu- und Bohnenscramble

Gewürzter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Frühstücks-Bowl

Herzhafter Quinoa- und Kichererbsen-Frühstücks-Bowl

Frühstücksschüssel mit Kichererbsen, Knoblauch und Zitrone

Spritziger Kichererbsen-Quinoa-Salat

Linsen-Quinoa-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing

Linsen- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Gefüllte Paprika mit Kichererbsen und Quinoa

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kichererbsen

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



563 kcal Ø

Pro Rezept



33g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

70g K / 20g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Herzhafter gewürzter Tofu- und Bohnenscramble

2. Gewürzter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Frühstücks-Bowl

3. Herzhafter Quinoa- und Kichererbsen-Frühstücks-Bowl

4. Frühstücksschüssel mit Kichererbsen, Knoblauch und Zitrone

5. Spritziger Kichererbsen-Quinoa-Salat

6. Linsen-Quinoa-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing

7. Linsen- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

8. Gefüllte Paprika mit Kichererbsen und Quinoa

9. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu

10. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kichererbsen

1. Herzhafter gewürzter Tofu- und Bohnenscramble

Frühstück · Dieses Tofu-Rührei ist vollgepackt mit schwarzen Bohnen und Gewürzen und bietet ein proteinreiches Frühstück, das den Erhalt der Muskulatur und die Energielevels bei Frauen über 40 unterstützt. Die Verwendung von entzündungshemmenden Gewürzen hilft zudem, menopausale Symptome zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	420 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	42g
Fette	17g

Zutaten

Fester Tofu, zerbröseln	168 g
Abgetropfte schwarze Bohnen aus der Dose	168 g
Olivenöl	21 ml
Kurkuma	2.8 g
Kreuzkümmel	2.8 g
Gehackte Paprika	105 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack



Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge zerbröselten Tofu und Paprika hinzu und gare 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre schwarze Bohnen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein und gare weitere 3-5 Minuten.

2. Gewürzter Quinoa- und schwarzen Bohnen-Frühstücks-Bowl

Frühstück · Diese Frühstücks-Bowl enthält Quinoa und schwarze Bohnen, die hervorragende Quellen für Proteine und Ballaststoffe sind und den Muskelerhalt sowie die Verdauungsgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen. Die Gewürze bieten entzündungshemmende Vorteile und machen es zu einem wohltuenden und nahrhaften Start in den Tag.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	560 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	63g
Fette	25g



Zutaten

Gekochte Quinoa	168 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgspült	168 g
Olivenöl	21 ml
Kreuzkümmel	7 g
Paprika	2.8 g
Avocado, gewürfelt	98 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge gekochte Quinoa und schwarze Bohnen hinzu, streue Kreuzkümmel und Paprika ein und rühre um.
3. Koche 5-7 Minuten, bis alles durchgewärmt ist, und garniere mit gewürfelter Avocado sowie würze mit Salz und Pfeffer.

3. Herzhafter Quinoa- und Kichererbsen-Frühstücks-Bowl

Frühstück · Diese nahrhafte Frühstücksschüssel ist reich an Protein und Ballaststoffen, was zu stabilen Blutzuckerwerten beiträgt. Quinoa und Kichererbsen liefern komplexe Kohlenhydrate, während gesunde Fette aus Avocado die Insulinempfindlichkeit fördern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	56g
Fette	21g



Zutaten

Gekochte Quinoa	336 ml
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	168 ml
Avocado, gewürfelt	98 g
Zimt	2.8 g
Apfelessig	21 ml

Zubereitung

1. Vermenge 336 ml gekochte Quinoa und 168 ml ab gespülte Kichererbsen in einer Schüssel.
2. Toppe mit 98 g gewürfelter Avocado, 2.8 g Zimt und beträufle vor dem Servieren mit 21 ml Apfelessig.

4. Frühstücksschüssel mit Kichererbsen, Knoblauch und Zitrone

Frühstück · Diese proteinreiche Kichererbsenschüssel bietet eine gesunde und sättigende Frühstücksoption. Mit den Aromen von Knoblauch und Zitrone ist sie nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	448 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	63g
Fette	14g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	210 Gramm
Knoblauch, gehackt	1.4g
Zitronensaft	21 Millilitern
frische Kräuter (Petersilie, Koriander)	42 Gramm
Olivenöl	7 Millilitern

Zubereitung

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge gehackten Knoblauch und Kichererbsen hinzu und brate 3-4 Minuten an.
3. Rühre Zitronensaft und gehackte frische Kräuter unter.
4. Gare weitere 2 Minuten und serviere warm.

5. Spritziger Kichererbsen-Quinoa-Salat

Mittagessen · Dieser erfrischende Salat ist reich an Protein aus Kichererbsen und Quinoa und unterstützt den Erhalt der Muskulatur sowie die Knochengesundheit, was für Frauen über 40 wichtig ist. Die Zugabe von Zitrone und Petersilie liefert Antioxidantien und Vitamin C, die Entzündungen reduzieren und die Vitalität steigern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	90g
Fette	19g



Zutaten

Kichererbsen, gekocht	372 ml
Quinoa, ungekocht	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	372 ml
Gurke, gewürfelt	372 ml
Frische Petersilie, gehackt	93 ml
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz	3.1 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Spüle 1/2 Tasse (120ml) Quinoa unter kaltem Wasser und koche sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, bis sie fluffig ist, etwa 15 Minuten.
2. Vermische in einer großen Schüssel 1 Tasse (240ml) gekochte Kichererbsen, 1 Tasse (240ml) halbierte Kirschtomaten, 1 Tasse (240ml) gewürfelte Gurke und 1/4 Tasse (60ml) gehackte Petersilie.
3. Füge 2 Esslöffel (30ml) Olivenöl, 2 Esslöffel (30ml) Zitronensaft, 1/2 Teelöffel (2g) Salz und 1/4 Teelöffel (1g) schwarzen Pfeffer hinzu und mische dann die gekochte Quinoa unter.

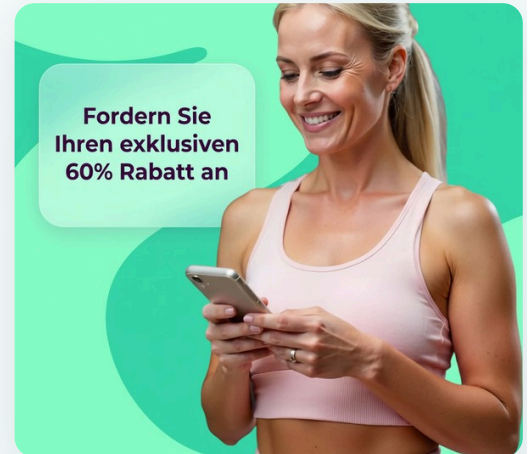
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Linsen-Quinoa-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing

Mittagessen · Die Kombination aus Linsen und Quinoa bietet eine vollständige Proteinquelle, die reich an Ballaststoffen und Eisen ist, was für Frauen über 40 wichtig ist, um Energie und Verdauungsgesundheit zu unterstützen. Das Zitronen-Tahini-Dressing fügt gesunde Fette und entzündungshemmende Vorteile hinzu.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	70g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Linsen	186 ml
Quinoa, gekocht	186 ml
Kirschtomaten, halbiert	186 ml
Gurke, gewürfelt	186 ml
Tahini	46.5 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz	
Schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Vermenge gekochte Linsen, Quinoa, Kirschtomaten und Gurke in einer Schüssel.
2. Vermische in einer separaten Schüssel Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer, um das Dressing herzustellen.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge gut.

7. Linsen- und Kichererbsensalat mit Avocado-Dressing

Mittagessen · Dieser bunte Salat ist reich an Ballaststoffen und Proteinen, was ihn ideal zur Unterstützung der Energielevels und der Herzgesundheit macht. Das cremige Avocado-Dressing liefert gesunde Fette und steigert die Vitaminaufnahme.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	28g



Zutaten

Gekochte Linsen	139.5 g
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	139.5 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Gurke, gewürfelt	116.3 g
Avocado	116.3 g
Zitronensaft	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel die gekochten Linsen, Kichererbsen, Kirschtomaten und Gurke.
2. Zerdrücke in einer separaten Schüssel die Avocado und vermische sie mit Zitronensaft und Olivenöl, um das Dressing herzustellen.
3. Gieße das Dressing über die Linsen-Mischung, würze mit Salz und Pfeffer und vermenge vorsichtig.

8. Gefüllte Paprika mit Kichererbsen und Quinoa

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind mit einer proteinreichen Mischung aus Kichererbsen und Quinoa gefüllt, die essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit und eine verbesserte Stoffwechselfunktion liefert. Reich an Ballaststoffen, sind sie eine sättigende Mahlzeit, die den Appetit kontrolliert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	91g
Fette	17g



Zutaten

Paprika, halbiert	1.7 large
Gekochte Quinoa	148.5 g
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	148.5 g
Karotte, gerieben	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel, gemahlen	3.3 g
Salz und Pfeffer, nach Geschmack	1.7 g

Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, Kichererbsen, geriebene Karotte, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Mischung in die halbierten Paprika und lege sie in eine Auflaufform.
4. Backe 25 Minuten, bis die Paprika zart und die Füllung durchgewärmt ist.

9. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu

Abendessen · Diese bunte Pfanne kombiniert proteinreichen Tofu mit einer Auswahl an Gemüse und Quinoa und bietet eine ausgewogene Mahlzeit, die das Energieniveau und die Muskelmasse unterstützt. Das Gericht ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	660 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	66g
Fette	20g



Zutaten

Gekochte Quinoa	198 g
Fester Tofu, gewürfelt	396 g
Gemüse-Mix (z.B. Paprika, Karotten, Zuckerschoten)	495 g
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce (reduzierter Natriumgehalt)	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten an, bis er goldbraun ist.
3. Füge gehackten Knoblauch und gemischtes Gemüse hinzu, brate 5-7 Minuten unter Rühren, dann rühre gekochte Quinoa und Sojasauce ein.

10. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kichererbsen

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind eine nährstoffreiche Mahlzeit, die Protein aus Quinoa und Kichererbsen mit einer Vielzahl von Gemüse kombiniert, um die Stoffwechselfgesundheit zu unterstützen. Im Ofen gebacken, liefern sie essentielle Vitamine für das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	594 kcal
Protein	33g
Kohlenhydrate	91g
Fette	17g



Zutaten

Paprika, halbiert	3.3g
Gekochte Quinoa	198 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	198 g
Tomatensauce	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauchpulver	3.3 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, Kichererbsen, Tomatensauce, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Mischung in die halbierten Paprika und beträufle sie mit Olivenöl.
4. Lege sie in eine Auflaufform und backe 25-30 Minuten, bis die Paprika zart sind.

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.