

No-Carb No-Sugar Diätplan

Leitfaden PDF

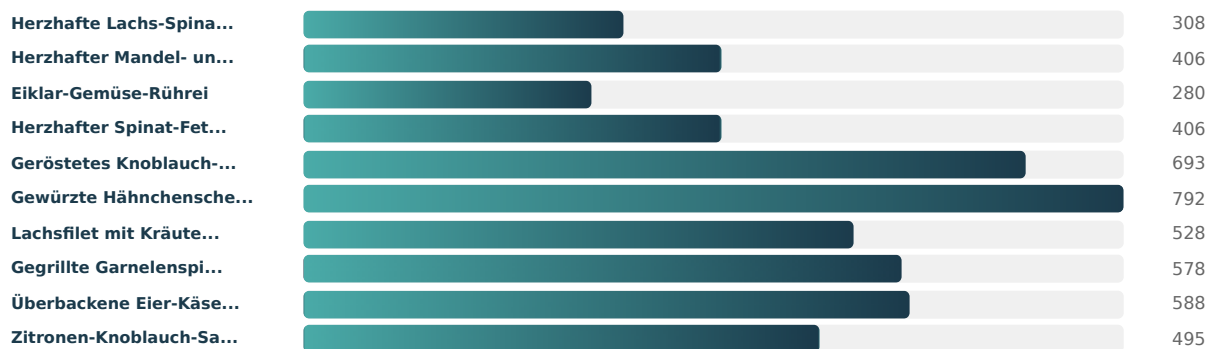
Verwandle deine Essgewohnheiten mit diesem Leitfaden.

Dieser No-Carb No-Sugar Diätplan bietet 10 köstliche Rezepte, die dir helfen, von der Zuckerabhängigkeit loszukommen. Er ist perfekt für Frauen, die ihren Zuckerkonsum reduzieren und einen gesünderen Lebensstil annehmen möchten. Erlebe die Vorteile einer sauberen Ernährung und genieße gleichzeitig befriedigende Mahlzeiten.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Herzhafte Lachs-Spinat-Ei-Muffins	308	42g	4g	14g
Herzhafter Mandel- und Spinat-Omelette	406	28g	8g	31g
Eiklar-Gemüse-Rührei	280	36g	8g	11g
Herzhafter Spinat-Feta-Ei-Auflauf	406	32g	6g	29g
Geröstetes Knoblauch- und Kräuterhühn...	693	59g	5g	50g
Gewürzte Hähnchenschenkel mit Spargel	792	50g	10g	59g
Lachsfilet mit Kräuterkruste, Zitrone...	528	63g	3g	30g
Gegrillte Garnelenspieße mit Zitrone ...	578	50g	3g	40g
Überbackene Eier-Käse-Pilzkappen	588	42g	8g	42g
Zitronen-Knoblauch-Sardinen mit Rucol...	495	40g	8g	33g
Durchschnitt	507	44g	6g	34g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Herzhafte Lachs-Spinat-Ei-Muffins

Eiklar-Gemüse-Rührei

Geröstetes Knoblauch- und Kräuterhähnchen

Lachsfilet mit Kräuterkruste, Zitrone und Kapern

Überbackene Eier-Käse-Pilzkappen

Herzhafter Mandel- und Spinat-Omelette

Herzhafter Spinat-Feta-Ei-Auflauf

Gewürzte Hähnchenschenkel mit Spargel

Gegrillte Garnelenspieße mit Zitrone und Knoblauch

Zitronen-Knoblauch-Sardinen mit Rucola-Salat

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



507 kcal Ø

Pro Rezept



44g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

6g K / 34g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Herzhafte Lachs-Spinat-Ei-Muffins

2. Herzhafter Mandel- und Spinat-Omelette

3. Eiklar-Gemüse-Rührei

4. Herzhafter Spinat-Feta-Ei-Auflauf

5. Geröstetes Knoblauch- und Kräuterhähnchen

6. Gewürzte Hähnchenschenkel mit Spargel

7. Lachsfilet mit Kräuterkruste, Zitrone und Kapern

8. Gegrillte Garnelenspieße mit Zitrone und Knoblauch

9. Überbackene Eier-Käse-Pilzkappen

10. Zitronen-Knoblauch-Sardinen mit Rucola-Salat

1. Herzhafte Lachs-Spinat-Ei-Muffins

Frühstück · Diese Muffins sind reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Vitamin D aus Eiern, was die Knochengesundheit und die Stimmung stabilisiert. Spinat liefert zusätzlich Magnesium für eine verbesserte Muskel- und Energiefunktion.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	308 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	4g
Fette	14g



Zutaten

Dosenlachs, abgetropft	336 ml
große Eier	8.4 große
frischer Spinat, gehackt	336 ml
Feta-Käse, zerbrösel	168 ml
Olivenöl	21 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor. Fette eine Muffinform mit Olivenöl ein.
2. Verquirlle in einer großen Schüssel die Eier und hebe den Lachs, Spinat und Feta-Käse unter.
3. Gieße die Mischung gleichmäßig in die Muffinform und backe 20 Minuten, bis die Muffins fest sind.

2. Herzhafter Mandel- und Spinat-Omelette

Frühstück · Dieses proteinreiche Omelette kombiniert Spinat und Mandeln und nutzt gesunde Fette und Nährstoffe, die die kognitive Funktion und das Gedächtnis fördern. Eine schnelle Frühstücksoption, um den Tag zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	28g
Kohlenhydrate	8g
Fette	31g



Zutaten

Eier	2.8g
Frischer Spinat	168 ml
Mandeln, geschnitten	42 ml
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Verquirle 2 Eier in einer Schüssel und würze mit Salz und Pfeffer.
2. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge 168 ml frischen Spinat hinzu und sautiere, bis er verwelkt ist.
3. Gieße die verquirlten Eier hinein, rühre um und bestreue mit 42 ml geschnittenen Mandeln. Koche, bis die Eier fest sind, dann klappe zusammen und serviere.

3. Eiklar-Gemüse-Rührei

Frühstück · Dieses bunte Rührei aus Eiklar und Gemüse ist kalorienarm, aber proteinreich. Es bietet ein sättigendes Frühstück, das den Muskelerhalt und die allgemeine Vitalität unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	280 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	8g
Fette	11g



Zutaten

Eiklar	336 ml
Paprika	84 ml
Spinat	168 ml
Olivenöl	7 ml
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 7 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 84 ml gehackte Paprika und 168 ml gehackten Spinat hinzu und brate sie 2-3 Minuten, bis sie weich sind.
3. Gieße 336 ml Eiklar in die Pfanne, würze mit Salz und Pfeffer und koche, bis es gerührt ist.

4. Herzhafter Spinat-Feta-Ei-Auflauf

Frühstück · Reich an Protein aus Eiern und Feta liefert dieses Gericht nachhaltige Energie, während der Spinat Antioxidantien für geistige Klarheit bietet. Die Kombination aus gesunden Fetten und Ballaststoffen hilft, den Blutzuckerspiegel auszugleichen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	406 kcal
Protein	32g
Kohlenhydrate	6g
Fette	29g



Zutaten

Eier	4.2 large
Frischer Spinat	336 ml
Feta-Käse	84 g
Olivenöl	7 ml
Salz	1.4 g
Schwarzer Pfeffer	1.4 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Fette eine kleine Auflaufform mit 7 ml Olivenöl ein.
3. Vermenge in einer Schüssel 4.2 große Eier, 336 ml gehackten Spinat, 84 g zerbröckelten Feta-Käse und würze mit Salz und schwarzem Pfeffer.
4. Gieße die Mischung in die vorbereitete Auflaufform.
5. Backe das Ganze 20 Minuten, bis die Eier fest sind. Lass es kurz abkühlen, bevor du es servierst.

5. Geröstetes Knoblauch- und Kräuterhähnchen

Abendessen · Dieses aromatische Hähnchengericht ist reich an Protein und gesunden Fetten. Die enthaltenen Kräuter unterstützen die Entzündungshemmung und sind ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	693 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	5g
Fette	50g



Zutaten

Hähnchenschenkel mit Knochen	3.3 Stück
Knoblauch	6.6 Zehen
Frischer Rosmarin	24.8 g
Olivenöl	49.5 ml
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel Knoblauch, 1 Esslöffel (15g) gehackten Rosmarin und 2 Esslöffel (30ml) Olivenöl. Gut mische.
3. Reibe die Mischung über die Hähnchenschenkel und beträufle sie mit 1 Esslöffel (15ml) Zitronensaft. Röste 30 Minuten, bis sie durchgegart sind.

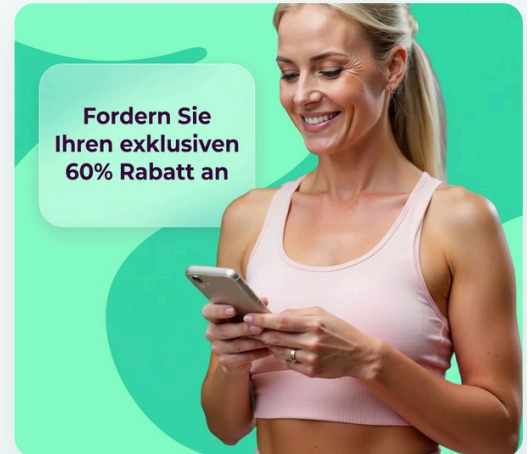
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gewürzte Hähnchenschenkel mit Spargel

Abendessen · Diese Hähnchenschenkel sind reich an Protein, was die Muskulatur unterstützt. Spargel liefert wichtige Vitamine und Ballaststoffe, ideal für hormonelles Gleichgewicht und eine gesunde Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	10g
Fette	59g



Zutaten

Hähnchenschenkel mit Knochen	3.3 Stück
Spargel	396 ml
Olivenöl	49.5 ml
Paprika	8.3 g
Knoblauchpulver	8.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Reibe die Hähnchenschenkel mit 49.5 ml Olivenöl, 8.3 g Paprika und 8.3 g Knoblauchpulver ein. Lege sie in eine Auflaufform.
3. Füge 396 ml geschnittenen Spargel um das Hähnchen herum hinzu und beträufle ihn nach Belieben mit mehr Olivenöl. Backe das Ganze 20-25 Minuten, bis das Hähnchen durchgegart ist.

7. Lachsfilet mit Kräuterkruste, Zitrone und Kapern

Abendessen · Dieses gebackene Lachsfilet ist mit einer aromatischen Kräuterkruste überzogen und liefert eine reichhaltige Quelle von Omega-3-Fettsäuren, die für die Hormonbalance und Knochengesundheit wichtig sind. Kapern verleihen dem Gericht eine geschmackliche Intensität und sind kalorienarm sowie reich an Antioxidantien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	528 kcal
Protein	63g
Kohlenhydrate	3g
Fette	30g



Zutaten

Lachsfilets	742.5 g
Frische Petersilie, gehackt	99 ml
Frischer Dill, gehackt	99 ml
Olivenöl	49.5 ml
Zitronensaft	49.5 ml
Kapern, ab gespült	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Mische in einer Schüssel Petersilie, Dill, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
3. Lege die Lachsfilets auf ein Backblech und verteile die Kräutermischung darauf, füge die Kapern hinzu.
4. Backe das Ganze 20 Minuten lang, bis der Fisch zart und flockig ist.

8. Gegrillte Garnelenspieße mit Zitrone und Knoblauch

Abendessen · Diese Garnelenspieße sind in einer würzigen Zitronen-Knoblauch-Marinade eingelegt, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist und die Herzgesundheit unterstützt. Die Kombination aus Olivenöl und Kräutern hilft auch, Entzündungen zu reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	3g
Fette	40g



Zutaten

Große Garnelen, geschält und entdarmt	742.5 g
Olivenöl	74.3 ml
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Zitronensaft	49.5 ml
Frische Petersilie, gehackt	49.5 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer.
2. Füge die Garnelen zur Marinade hinzu und lasse sie 15 Minuten ziehen.
3. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor. Stecke die Garnelen auf Spieße und grille sie 2-3 Minuten auf jeder Seite, bis sie rosa und durchgegart sind.

9. Überbackene Eier-Käse-Pilzkappen

Frühstück · Diese herzhaften gebackenen Pilze sind mit Eiern und Käse gefüllt und bieten ein köstliches Frühstück oder einen Snack, der einen signifikanten Schub an Vitamin D und Kalzium zur Unterstützung der Knochengesundheit liefert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	588 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	8g
Fette	42g



Zutaten

Große Portobello-Pilze	5.6g
Eier	5.6g
Geriebener Cheddar-Käse	168 ml
Olivenöl	21 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frische Petersilie, gehackt	42 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Fette eine Auflaufform mit Olivenöl ein und lege die Pilze mit der Lamellenseite nach oben hinein.
3. Schlage ein Ei in jede Pilzkappe und bestreue es mit Käse.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und backe es 20 Minuten, bis das Eiweiß fest ist.
5. Garnier vor dem Servieren mit Petersilie.

10. Zitronen-Knoblauch-Sardinen mit Rucola-Salat

Abendessen · Sardinen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Zusammen mit einem Rucola-Salat ist dieses Gericht erfrischend, entzündungshemmend und unterstützt die Herzgesundheit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	495 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	8g
Fette	33g



Zutaten

Eingelegte Sardinen in Olivenöl	198 g
Rucola	99 g
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Zitronensaft	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne die Sardinen mit dem Knoblauch 2-3 Minuten.
2. Vermenge in einer Schüssel den Rucola mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Serviere die Sardinen über den Rucola-Salat.

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.