

Reverse Diät Mahlzeitenpläne für Frauen PDF

Ein strategischer Ansatz, um die Kontrolle über deinen Stoffwechsel zurückzugewinnen.

Entdecke die Kraft des Reverse Dieting mit diesem maßgeschneiderten Mahlzeitenplan, der 10 nahrhafte Rezepte enthält. Ideal für Frauen, die ihren Stoffwechsel nach einer Diät wiederherstellen möchten, fördert dieser Plan eine schrittweise Erhöhung der Kalorienaufnahme. Baue deine Beziehung zu Lebensmitteln neu auf und genieße dabei befriedigende Mahlzeiten.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Würziger gegrillter Portobello-Salat ...	698	54g	16g	47g
Quinoa-Bowl mit Pilzen und Makrele	620	50g	62g	22g
Mediterraner Quinoa- und Schwarzbohne...	620	31g	101g	16g
Kichererbsen- und Thunfisch-Bowl im m...	620	62g	47g	23g
Kokos-Curry-Lachs mit Spinat	792	58g	17g	58g
Pozole Verde mit Hähnchen und Avocado	693	50g	74g	30g
Herzhafter Buddha-Bowl mit Süßkartoff...	825	40g	116g	25g
Herzhafter Rindfleischartopf mit Ger...	792	58g	74g	30g
Pasta mit Kürbiskern- und Spinat-Pesto	698	31g	70g	31g
Mediterranes Rindfleisch-Zucchini-Pfa...	743	59g	12g	50g
Durchschnitt	710	49g	59g	33g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Würziger gegrillter Portobello-Salat mit Lachs

Mediterraner Quinoa- und Schwarzbohnen-Salat

Kokos-Curry-Lachs mit Spinat

Herzhafter Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Pasta mit Kürbiskern- und Spinat-Pesto

Quinoa-Bowl mit Pilzen und Makrele

Kichererbsen- und Thunfisch-Bowl im mediterranen Stil

Pozole Verde mit Hähnchen und Avocado

Herzhafter Rindfleischeintopf mit Gerste und Wurzelgemüse

Mediterranes Rindfleisch-Zucchini-Pfannengericht

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



710 kcal Ø

Pro Rezept



49g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

59g K / 33g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Würziger gegrillter Portobello-Salat mit Lachs

2. Quinoa-Bowl mit Pilzen und Makrele

3. Mediterraner Quinoa- und Schwarzbohnen-Salat

4. Kichererbsen- und Thunfisch-Bowl im mediterranen Stil

5. Kokos-Curry-Lachs mit Spinat

6. Pozole Verde mit Hähnchen und Avocado

7. Herzhafter Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

8. Herzhafter Rindfleischartopf mit Gerste und Wurzelgemüse

9. Pasta mit Kürbiskern- und Spinat-Pesto

10. Mediterranes Rindfleisch-Zucchini-Pfannengericht

1. Würziger gegrillter Portobello-Salat mit Lachs

Mittagessen · Dieser lebendige Salat kombiniert gegrillten Lachs mit Portobello-Pilzen, die beide reich an Vitamin D sind, um die Knochengesundheit und die Immunfunktion zu fördern. Die Zugabe von frischem Grün liefert Antioxidantien und Ballaststoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	16g
Fette	47g



Zutaten

Lachsfilet	263.5 g
großer Portobello-Pilz	1.6g
gemischte Salatblätter	744 ml
Olivenöl	46.5 ml
Balsamico-Essig	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Grill auf mittelhohe Hitze vor. Bestreiche den Lachs und den Portobello-Pilz mit Olivenöl.
2. Grille den Lachs 6-8 Minuten und den Pilz 4-5 Minuten auf jeder Seite.
3. Kombiniere in einer Schüssel die Salatblätter, den gegrillten Lachs und den Pilz. Beträufle mit Balsamico-Essig und serviere.

2. Quinoa-Bowl mit Pilzen und Makrele

Mittagessen · Diese herzhaft Bowl kombiniert makrelenreiche Vitamin D-Quellen mit ballaststoffreicher Quinoa und Pilzen, was der Knochengesundheit und der Immunfunktion zugutekommt. Die Mahlzeit ist sättigend und energiefördernd, was für anhaltende Energie sorgt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	62g
Fette	22g



Zutaten

gekochte Quinoa	372 ml
Dosenmakrele, abgetropft	372 ml
Shiitake-Pilze, in Scheiben	372 ml
Olivenöl	46.5 ml
frische Petersilie, gehackt	46.5 ml

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die geschnittenen Pilze hinzu und sautiere sie 5-7 Minuten, bis sie weich sind.
2. Füge die abgetropfte Makrele in die Pfanne hinzu und erhitze sie etwa 3 Minuten.
3. Schichte in einer Schüssel die gekochte Quinoa, belege sie mit der Makrelen- und Pilzmischung und garniere mit frischer Petersilie.

3. Mediterraner Quinoa- und Schwarzbohnen-Salat

Mittagessen · Dieser lebendige Salat kombiniert ballaststoffreiche Quinoa und schwarze Bohnen, ideal für die Verdauungsgesundheit. Vollgepackt mit buntem Gemüse liefert er Antioxidantien und unterstützt die Herzgesundheit, was besonders für Frauen über 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	17 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	101g
Fette	16g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 ml
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und gespült	372 ml
Kirschtomaten, halbiert	372 ml
Gurke, gewürfelt	372 ml
Rote Zwiebel, fein gehackt	62 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz	2.3 g
Schwarzer Pfeffer	1.2 g

Zubereitung

1. Vermenge Quinoa, schwarze Bohnen, Tomaten, Gurke und rote Zwiebel in einer großen Schüssel.
2. Verquirle Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

4. Kichererbsen- und Thunfisch-Bowl im mediterranen Stil

Mittagessen · Diese Bowl kombiniert Kichererbsen und Thunfisch, die beide hervorragende Quellen für Protein und Ballaststoffe sind. Das Gericht ist mit gesunden Fetten aus Olivenöl angereichert, was die Herzgesundheit fördert und für Frauen über 40 vorteilhaft ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	62g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Kichererbsen aus der Dose	372 ml
Thunfisch aus der Dose in Olivenöl	1.6g
Olivenöl	23.3 ml
frischer Zitronensaft	23.3 ml
rote Zwiebel	0.4g
frische Petersilie	46.5 ml
Meersalz	
schwarzer Pfeffer	

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Kichererbsen, Thunfisch, Olivenöl, Zitronensaft, Zwiebel, Petersilie, Salz und Pfeffer gut.
2. Serviere kalt oder bei Zimmertemperatur, garniert mit zusätzlicher Petersilie.

5. Kokos-Curry-Lachs mit Spinat

Abendessen · Dieses schmackhafte Gericht kombiniert omega-3-reichen Lachs mit entzündungshemmender Kokosmilch und Spinat, was die Herzgesundheit fördert und Menopausensymptome reduziert. Die verwendeten Gewürze helfen ebenfalls, den Stoffwechsel und die Energielevels zu steigern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	17g
Fette	58g



Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
Kokosmilch	198 ml
Spinat	99 g
Curry-Pulver	8.3 g
Olivenöl	8.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 1 tsp (5ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge das Lachsfilet hinzu und brate etwa 4 Minuten auf jeder Seite, bis es goldbraun ist.
2. Füge Kokosmilch hinzu und bestreue mit Curry-Pulver. Füge Spinat hinzu und lasse 5 Minuten köcheln, bis der Spinat verwelkt und der Lachs durchgegart ist.
3. Serviere warm, eventuell mit einer Beilage aus Quinoa oder braunem Reis.

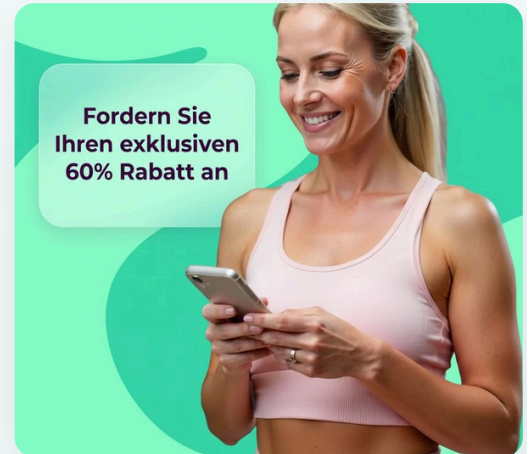
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Pozole Verde mit Hähnchen und Avocado

Abendessen · Diese lebendige grüne Suppe präsentiert Hominy und Hähnchen, die eine solide Proteinquelle bieten, die für den Erhalt der Muskelmasse nach 40 wichtig ist. Die Avocado fügt gesunde Fette hinzu, die die Hormon Gesundheit fördern und Entzündungen reduzieren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	18 Min.
Kochzeit	21 Min.
Kalorien	693 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	74g
Fette	30g



Zutaten

Olivenöl	24.8 ml
Zwiebel, gehackt	1.7g
Knoblauchzehen, gehackt	4.9g
Hähnchenbrust, gewürfelt	247.5 g
Hominy, abgetropft	693 g
grüne Salsa	396 ml
Hühnerbrühe mit niedrigem Natriumgehalt	1584 ml
Avocado, gewürfelt	1.7g
Koriander, gehackt	24.8 g
Limette, zum Servieren	1.7g

Zubereitung

1. Erhitze 15 ml Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge 1 gehackte Zwiebel hinzu und brate sie 3-4 Minuten an, bis sie durchsichtig ist.
3. Rühre 3 gehackte Knoblauchzehen ein und koche 1 Minute.
4. Füge 1 Tasse (150 g) gewürfelte Hähnchenbrust hinzu und bräune sie etwa 5-7 Minuten.
5. Füge 1 Dose (420 g) Hominy, 1 Tasse (240 ml) grüne Salsa und 4 Tassen (960 ml) Hühnerbrühe mit niedrigem Natriumgehalt hinzu.
6. Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln.
7. Serviere es mit gewürfelter Avocado, gehacktem Koriander und einem Spritzer Limettensaft.

7. Herzhafter Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Abendessen · Diese bunte Schüssel ist reich an komplexen Kohlenhydraten aus Süßkartoffeln, die für anhaltende Energie sorgen. Die schwarzen Bohnen liefern Protein und Ballaststoffe, die zur Hormonbalance und Verdauungsgesundheit beitragen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	825 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	116g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel, gewürfelt	247.5 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	198 ml
Avocado, in Scheiben	123.8 g
Mais, gekocht	123.8 g
Frischer Koriander, gehackt	16.5 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Vermenge 247.5 g gewürfelte Süßkartoffel mit Olivenöl und röste 20 Minuten.
2. Vermenge die gerösteten Süßkartoffeln mit 198 ml schwarzen Bohnen, 123.8 g Avocado und 123.8 g gekochtem Mais in einer Schüssel.
3. Garnier mit frischem Koriander und einem Spritzer Limettensaft vor dem Servieren.

8. Herzhafter Rindfleischartopf mit Gerste und Wurzelgemüse

Abendessen · Dieser nahrhafte Rindfleischartopf ist reich an Eiweiß und enthält nährstoffreiche Wurzelgemüse, die wichtig für die Knochengesundheit sind. Gerste sorgt für Ballaststoffe und unterstützt die Verdauung, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	20 Min.
Kochzeit	55 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	74g
Fette	30g



Zutaten

Rindfleisch für Eintopf, gewürfelt	742.5 g
Gerste	123.8 g
Karotten, gewürfelt	247.5 g
Kartoffeln, gewürfelt	247.5 g
Sellerie, gewürfelt	123.8 g
Zwiebel, gewürfelt	1.7 onion
Rinderbrühe mit niedrigem Natriumgehalt	1584 ml
Olivenöl	49.5 ml
Lorbeerblatt	1.7 leaf
Thymian, getrocknet	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 49.5 ml Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze. Füge 742.5 g gewürfeltes Rindfleisch hinzu und brate es von allen Seiten an.
2. Füge 1.7 Zwiebel, 247.5 g gewürfelte Karotten, 123.8 g gewürfelten Sellerie und 247.5 g gewürfelte Kartoffeln hinzu. Koche 5 Minuten, bis das Gemüse zu weich wird.
3. Füge 1584 ml Rinderbrühe und 123.8 g Gerste, 1 Lorbeerblatt und 3.3 g getrockneten Thymian hinzu. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 50 Minuten köcheln, bis das Rindfleisch zart ist.

9. Pasta mit Kürbiskern- und Spinat-Pesto

Mittagessen · Dieses köstliche Pasta-Gericht kombiniert omega-3-reiche Kürbiskerne mit Spinat, einer Quelle für Vitamin C, zur Stärkung der Immunfunktion. Die gesunden Fette und Proteine unterstützen das allgemeine Wohlbefinden von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	698 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	70g
Fette	31g



Zutaten

Vollkornnudeln	372 ml
Frischer Spinat	46.5 g
Kürbiskerne	93 ml
Olivenöl	46.5 ml
Parmesankäse	23.3 g

Zubereitung

1. Vermenge 30 g frischen Spinat, 60 ml Kürbiskerne und 30 ml Olivenöl in einem Mixer. Mixe, bis die Mischung glatt ist.
2. Vermenge die gekochte Pasta mit dem Pesto und bestreue vor dem Servieren mit 15 g geriebenem Parmesan.

10. Mediterranes Rindfleisch-Zucchini-Pfannengericht

Abendessen · Dieses schmackhafte Pfannengericht ist reich an proteinreichem Rindfleisch und kohlenhydratarmer Zucchini und sorgt für eine zufriedenstellende Mahlzeit, die den Muskelerhalt unterstützt. Die Kombination aus Kräutern und Gewürzen fördert entzündungshemmende Effekte, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	59g
Kohlenhydrate	12g
Fette	50g



Zutaten

Mageres Rinderhackfleisch	280.5 g
Zucchini, in Scheiben	330 g
Olivenöl	24.8 ml
Getrockneter Oregano	8.3 g
Knoblauchpulver	8.3 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 280.5 g Rinderhackfleisch hinzu und brate es 5 Minuten lang, bis es braun ist.
3. Füge die geschnittene Zucchini, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzu. Brate alles weitere 5 Minuten, bis die Zucchini zart ist.

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.