

Rezepte für den Diätplan in der Menopause PDF

Köstliche Rezepte für menopausale Frauen.

Mit einer Auswahl von 10 köstlichen Rezepten betont dieser Diätplan für die Menopause die Ernährung, die bei der Bewältigung von Symptomen hilft. Entdecken Sie, wie Sie Mahlzeiten zubereiten, die Körper und Seele während dieses bedeutenden Lebenswandels nähren.

TÄGLICHE NÄHRWERTÜBERSICHT

TAG	KALORIEN	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Tag 1	1,611	99g	184g	64g
Tag 2	1,479	89g	170g	59g
Tag 3	1,611	63g	182g	72g
Tag 4	1,611	76g	135g	89g
Tag 5	1,611	112g	135g	73g
Tag 6	1,611	110g	150g	73g
Tag 7	1,611	113g	164g	59g
Ø	1,592	95g	160g	70g

KALORIENVERTEILUNG



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Bananen-Beeren-Smoothie

Spinat-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Quinoasalat mit Kichererbsen und Spinat

Bunte Gemüsepfanne mit Eiern

Miso- und Spinat gefüllte Süßkartoffeln

Nussige Quinoa-Brokkoli-Schüssel

Austern-Linsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Vinaigrette

Bananen-Haferbrei mit Mandeln

Tofu und Gemüse mit Gochujang-Pfanne

Avocado-Spinach-Wrap mit Kürbiskernen

Herzhafter Frühstücks-Hash mit Süßkartoffel und Grünkohl

Cremige Spinat-Ricotta gefüllte Portobello-Pilze

+ 9 weitere Rezepte im Inneren

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](#)



21 Rezepte

7-Tage-Ernährungsplan



1,592 kcal/Tag

Tagesdurchschnitt



95g Protein

Tagesdurchschnitt



Ausgewogene Makros

160g K / 70g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

01 Tag 1

1. Bananen-Beeren-Smoothie
2. Austern-Linsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Vinaigrette
3. Spinat-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

02 Tag 2

4. Bananen-Haferbrei mit Mandeln
5. Quinoasalat mit Kichererbsen und Spinat
6. Tofu und Gemüse mit Gochujang-Pfanne

03 Tag 3

7. Bunte Gemüsepfanne mit Eiern
8. Avocado-Spinach-Wrap mit Kürbiskernen
9. Miso- und Spinat gefüllte Süßkartoffeln

04 Tag 4

10. Herzhafter Frühstücks-Hash mit Süßkartoffel und Grünkohl
11. Nussige Quinoa-Brokkoli-Schüssel
12. Cremige Spinat-Ricotta gefüllte Portobello-Pilze

05 Tag 5

13. Maca & Beeren Power Smoothie Bowl
14. Quinoasalat mit Spinat und Feta
15. Im Mandelteig gebackener Kabeljau

06 Tag 6

16. Nussige Hafer-Bananen Schüssel
17. Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Avocado und Spinat
18. Würziges Tofu-Gemüsepfanne mit Brokkoli und Paprika

07 Tag 7

19. Beeren-Nuss-Übernacht-Haferflocken

20. Proteinreicher Spinat- und Kichererbsensalat mit Zitrus-Dressing

21. Brühe-Suppe mit gegrilltem Lachs und Quinoa-Salat

Tag 1

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Bananen-Beeren-Smoothie	490 kcal
MITTAGESSEN	Austern-Linsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Vinaigrette	543 kcal
ABENDESSEN	Spinat-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch	578 kcal

Protein: 99g Kohlenhydrate: 184g Fette: 64g

1. Bananen-Beeren-Smoothie

Dieser köstliche Smoothie ist reich an Kalium und Antioxidantien und bietet eine perfekte Mischung zur Steigerung des Energielevels und zur Förderung der Herzgesundheit. Die Zugabe von griechischem Joghurt sorgt für Protein, das hilft, die Muskelmasse zu erhalten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	71g
Fette	11g



Zutaten

Banane	1.4g
gemischte Beeren (gefroren oder frisch)	168 ml
griechischer Joghurt	168 ml

Mandelmilch	168 ml
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge in einem Mixer 1 Banane, 120 ml gemischte Beeren, 120 ml griechischen Joghurt und 120 ml Mandelmilch.
2. Füge 15 g Chiasamen hinzu und mixe, bis die Mischung glatt ist.
3. Gieße es in ein Glas und genieße es sofort.

2. Austern-Linsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Vinaigrette

Dieser Salat enthält nährstoffreiche Austern für Zink und Linsen für pflanzliches Protein, was die Immunfunktion und den Stoffwechsel unterstützt. Die Vinaigrette sorgt für einen Geschmacks-Kick und liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	23g



Zutaten

Konservierte Austern	186 ml
Gekochte Linsen	186 ml
Gemischte Blattsalate	744 ml
Olivenöl	23.3 ml
Dijon-Senf	7.8 g
Zitronensaft	46.5 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel die gemischten Blattsalate, die gekochten Linsen und die konservierten Austern.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Dijon-Senf und Zitronensaft.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.

3. Spinat-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Dieses lebendige Curry enthält Nicht-Häm-Eisen aus Spinat und Kichererbsen, ergänzt durch Kokosmilch für eine cremige Konsistenz. Die Zugabe von Tomaten sorgt für einen Vitamin C-Schub, der die Eisenaufnahme verbessert und ideal für Frauen über 40 ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	66g
Fette	30g



Zutaten

Frischer Spinat, gehackt	792 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	396 ml
Kokosmilch	396 ml
Gehackte Tomaten, aus der Dose	396 ml
Zwiebel, gehackt	1.7 small
Olivenöl	24.8 ml
Currypulver	16.5 g
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Brate 1.7 kleine gehackte Zwiebeln und 3.3 gehackte Knoblauchzehen, bis sie weich sind.
2. Füge 16.5 g Currypulver hinzu und brate eine weitere Minute.
3. Rühre 396 ml gehackte Tomaten, 396 ml Kokosmilch, 396 ml abgetropfte Kichererbsen und 792 ml gehackten Spinat ein. Lasse das Ganze 10-15 Minuten köcheln, bis es durchgewärmt ist.
4. Serviere warm über Reis oder Quinoa.

Tag 2

3 Mahlzeiten · 1,479 Kalorien

FRÜHSTÜCK Bananen-Haferbrei mit Mandeln **490 kcal**

MITTAGESSEN Quinoasalat mit Kichererbsen und Spinat **543 kcal**

ABENDESSEN Tofu und Gemüse mit Gochujang-Pfanne **446 kcal**

Protein: 89g Kohlenhydrate: 170g Fette: 59g

4. Bananen-Haferbrei mit Mandeln

Dieser warme Haferbrei ist eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und Kalium, die helfen, den Blutdruck zu regulieren und die Herzgesundheit zu verbessern. Die Zugabe von Mandeln liefert gesunde Fette und Vitamin E, die für das allgemeine Wohlbefinden wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	14g
Kohlenhydrate	77g
Fette	17g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch (ungesüßt)	336 ml
Banane (in Scheiben)	1.4 medium
Mandeln (in Scheiben)	21 g
Zimt	2.8 g
Honig (optional)	7 ml

Zubereitung

1. Vermenge 56 g Haferflocken und 336 ml Mandelmilch in einem Topf und bringe es bei mittlerer Hitze zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse es etwa 5 Minuten köcheln, bis die Haferflocken gar und cremig sind.
3. Rühre 1.4 mittelgroße in Scheiben geschnittene Banane, 21 g geschnittene Mandeln und 2.8 g Zimt unter. Beträufle nach Belieben mit Honig.

5. Quinoasalat mit Kichererbsen und Spinat

Dieser proteinreiche Salat enthält Quinoa, Spinat und Kichererbsen, die essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit liefern. Ideal für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	70g
Fette	16g



Zutaten

Quinoa	186 ml
Kichererbsen aus der Dose	186 ml
Frischer Spinat	372 ml
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Feta-Käse	46.5 g

Zubereitung

1. Bringe 240 ml Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 120 ml ab gespülte Quinoa hinzu, reduziere die Hitze, decke ab und lasse 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist.
3. Vermenge in einer Schüssel die gekochte Quinoa, 120 ml abgetropfte Kichererbsen und 240 ml gehackten Spinat.
4. Beträufle mit 15 ml Olivenöl und 15 ml frisch gepresstem Zitronensaft. Garniere vor dem Servieren mit 30 g zerbröckeltem Feta-Käse.

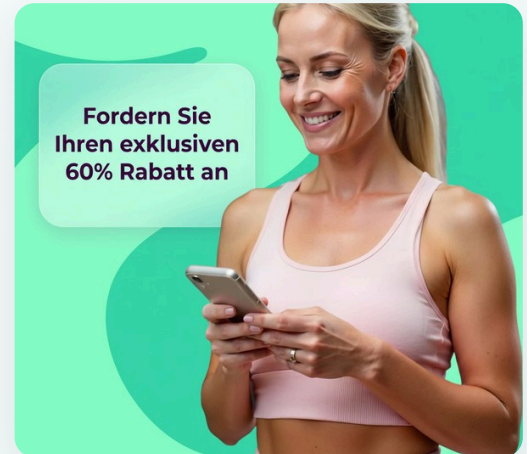
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Tofu und Gemüse mit Gochujang-Pfanne

Diese bunte Pfanne kombiniert Tofu und saisonales Gemüse und liefert essentielles Protein sowie Phytoöstrogene. Gochujang steigert den Stoffwechsel, was für die Energielevels wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	446 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	23g
Fette	26g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	186.5 g
Zucchini, in Scheiben	396 ml
Gochujang	24.8 g
Sojasauce	24.8 ml
Olivenöl	24.8 ml

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge 186.5 g gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn goldbraun, etwa 5 Minuten.
3. Gib 396 ml geschnittene Zucchini hinzu und rühre 3 Minuten um.
4. Vermische 24.8 g Gochujang und 24.8 ml Sojasauce, koche 1 weitere Minute.

Tag 3

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Bunte Gemüsepfanne mit Eiern	490 kcal
MITTAGESSEN	Avocado-Spinach-Wrap mit Kürbiskernen	543 kcal
ABENDESSEN	Miso- und Spinat gefüllte Süßkartoffeln	578 kcal

Protein: 63g Kohlenhydrate: 182g Fette: 72g

7. Bunte Gemüsepfanne mit Eiern

Diese lebendige Mischung aus buntem Gemüse und Eiern bietet eine nährstoffreiche Mahlzeit, die die Knochengesundheit durch Kalzium und Vitamin K unterstützt. Zudem wirkt das Gericht entzündungshemmend und kann Linderung bei Menopause-Symptomen bieten.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	34g
Kohlenhydrate	21g
Fette	31g



Zutaten

Gekochte Eier	2.8 large
Paprika, in Scheiben	0.7 medium
Brokkoliröschen	336 ml
Olivenöl	21 ml
Sojasauce (reduzierter Natriumgehalt)	21 ml
Sesamsamen	7 ml

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 0.7 medium geschnittene Paprika und 336 ml Brokkoliröschen hinzu und brate sie 5-7 Minuten lang, bis sie zart sind.
3. Gib 2 gehackte gekochte Eier und 21 ml Sojasauce hinzu, vermische alles gut und serviere es mit einem Hauch von Sesamsamen.

8. Avocado-Spinach-Wrap mit Kürbiskernen

Dieser schnelle und einfache Wrap kombiniert Avocado und Spinat, die beide reich an Magnesium sind. Er bietet eine gesunde Mittagsoption zur Unterstützung der Stressbewältigung und Verbesserung der Schlafqualität.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	16g
Kohlenhydrate	62g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornwrap	1.6 large
Avocado, in Scheiben	0.8 medium
Frischer Spinat, gewaschen	372 ml
Kürbiskerne	46.5 g
Hummus	46.5 g

Zubereitung

1. Verteile 30 g Hummus auf 1 großen Vollkornwrap.
2. Schichte 1/2 mittelgroße Avocado und 240 ml gewaschenen frischen Spinat darauf.
3. Bestreue es mit 30 g Kürbiskernen, wickele es fest ein und schneide es in der Mitte durch, um es zu servieren.

9. Miso- und Spinat gefüllte Süßkartoffeln

Diese gebackenen Süßkartoffeln sind mit einer herzhaften Miso- und Spinatfüllung gefüllt, die reich an Nährstoffen und Phytoöstrogenen ist. Diese unterstützen das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	45 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	13g
Kohlenhydrate	99g
Fette	13g



Zutaten

mittlere Süßkartoffeln	3.3g
frischer Spinat, gehackt	792 ml
Miso-Paste	49.5 g
Sesamöl	24.8 ml
geröstete Sesamsamen	24.8 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Steche die Süßkartoffeln mit einer Gabel ein und backe sie 45 Minuten, bis sie zart sind.
2. Erhitze in einer Pfanne das Sesamöl und füge den gehackten Spinat hinzu. Koche, bis er verwelkt ist, dann rühre die Miso-Paste unter, bis alles gut vermischt ist.
3. Halbiere die fertigen Süßkartoffeln und fülle sie mit der Spinat-Miso-Mischung. Bestreue vor dem Servieren mit gerösteten Sesamsamen.

Tag 4

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK Herzhafter Frühstücks-Hash mit Süßkartoffel und Grünkohl **490 kcal**

MITTAGESSEN Nussige Quinoa-Brokkoli-Schüssel **543 kcal**

ABENDESSEN Cremige Spinat-Ricotta gefüllte Portobello-Pilze **578 kcal**

Protein: 76g Kohlenhydrate: 135g Fette: 89g

10. Herzhafter Frühstücks-Hash mit Süßkartoffel und Grünkohl

Reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen unterstützt dieser Frühstücks-Hash die Energielevels und die Verdauungsgesundheit. Grünkohl liefert Kalzium und Antioxidantien, die für Frauen über 40 wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	56g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel	1.4 medium
Grünkohl	336 ml
Olivenöl	21 ml
Ei	1.4 large
Rote Zwiebel	0.4 medium

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die gewürfelte Süßkartoffel hinzu.
2. Koche 10 Minuten, bis sie weich ist, dann füge 0.4 medium gehackte rote Zwiebel und 336 ml Grünkohl hinzu.
3. Koche, bis der Grünkohl zusammengefallen ist. Garniere mit 1.4 large Ei, nach Belieben zubereitet.

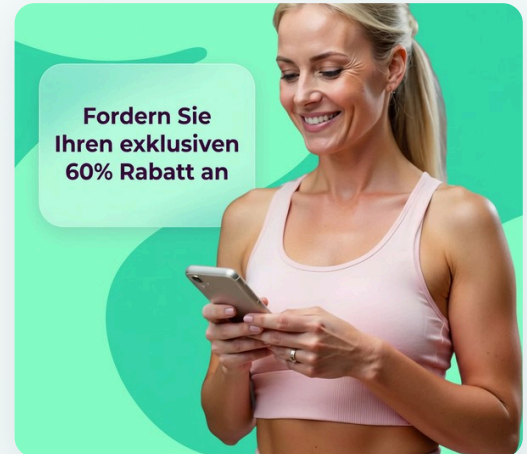
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



11. Nussige Quinoa-Brokkoli-Schüssel

Diese Quinoa-Schüssel ist proteinreich und voller magnesiumhaltiger Nüsse und Brokkoli, die beide für die Knochengesundheit wichtig sind. Die gesunden Fette aus Nüssen unterstützen die Kalziumaufnahme.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	54g
Fette	28g



Zutaten

Quinoa	186 ml
Brokkoli-Röschen	372 ml
Mandeln, gehackt	93 ml
Olivenöl	23.3 ml
Frischer Zitronensaft	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche 186 ml Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und lockere sie mit einer Gabel auf.
2. Vermische die gekochte Quinoa, den gedämpften Brokkoli und die gehackten Mandeln in einer Schüssel. Beträufle alles mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

12. Cremige Spinat-Ricotta gefüllte Portobello-Pilze

Diese gefüllten Pilze sind reich an Kalzium aus Ricotta und Vitamin K aus Spinat, was sie zu einer köstlichen Unterstützung für die Knochengesundheit macht. Die gesunden Fette helfen bei der Aufnahme von Vitaminen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	25g
Fette	36g



Zutaten

Portobello-Pilze	3.3 large
Ricotta	198 ml
Frischer Spinat, gehackt	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	1.7 clove
Rote Pfefferflocken	3.3 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze, brate 1.7 gehackte Knoblauchzehen, bis sie duften, und füge dann 396 ml gehackten Spinat hinzu; koche, bis er zusammengefallen ist.
3. Mische den Spinat mit 198 ml Ricotta und 3.3 g roten Pfefferflocken. Fülle die Mischung in 3.3 große Portobello-Pilze und backe sie 20 Minuten.

Tag 5

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Maca & Beeren Power Smoothie Bowl	490 kcal
MITTAGESSEN	Quinoasalat mit Spinat und Feta	543 kcal
ABENDESSEN	Im Mandelteig gebackener Kabeljau	578 kcal

Protein: 112g Kohlenhydrate: 135g Fette: 73g

13. Maca & Beeren Power Smoothie Bowl

Diese lebendige Smoothie-Bowl ist reich an Protein aus griechischem Joghurt und wird mit Maca angereichert, das Vitalität und hormonelles Gleichgewicht unterstützt. Die Beeren liefern Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen und somit ideal für die Gesundheit von Frauen über 40 sind.



Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	56g
Fette	14g

Zutaten

Griechischer Joghurt	336 g
Maca-Pulver	14 g
Gefrorene gemischte Beeren	168 g
Chiasamen	21 g
Mandelmilch	84 ml

Zubereitung

1. Gib 336 g griechischen Joghurt, 14 g Maca-Pulver, 168 g gefrorene gemischte Beeren und 84 ml Mandelmilch in einen Mixer.
2. Mixe, bis die Mischung glatt und cremig ist. Falls sie zu dick ist, füge nach Bedarf mehr Mandelmilch hinzu.
3. Gieße die Mischung in eine Schüssel, garniere sie mit zusätzlichen Beeren und 21 g Chiasamen und genieße.

14. Quinoasalat mit Spinat und Feta

Ein erfrischender Salat, der Quinoa, Spinat und Feta kombiniert, reich an Calcium und Magnesium, die für die Knochendichte wichtig sind. Quinoa liefert vollständiges Protein und macht es zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	12 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	31g
Kohlenhydrate	62g
Fette	23g



Zutaten

Gekochte Quinoa	372 g
Frischer Spinat, gehackt	46.5 g
Feta, zerbröseln	62 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermenge in einer Schüssel 372 g gekochte Quinoa, 46.5 g gehackten Spinat und 62 g zerbröselten Feta.
2. Beträufle mit 23.3 ml Olivenöl und 23.3 ml Zitronensaft; vermenge gut und serviere kalt oder bei Zimmertemperatur.

15. Im Mandelteig gebackener Kabeljau

Dieser gebackene Kabeljau ist reich an Vitamin D und mit einer knusprigen Mandelkruste überzogen, die Magnesium und Protein liefert. Diese Nährstoffe helfen, die Knochendichte und Muskelmasse zu erhalten, was besonders nach 40 wichtig ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	17g
Fette	36g



Zutaten

Kabeljaufilet	280.5 g
Mandeln, zerstoßen	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Zitronensaft	24.8 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Vermenge in einer Schüssel 49.5 g zerstoßene Mandeln mit Salz und Pfeffer.
3. Träufle 24.8 ml Olivenöl und 24.8 ml Zitronensaft auf das 280.5 g Kabeljaufilet und bestreibe es dann mit der Mandelmischung.
4. Lege den Kabeljau auf das vorbereitete Backblech und backe 20-25 Minuten, bis der Fisch leicht mit einer Gabel zerfällt.

Tag 6

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Nussige Hafer-Bananen Schüssel	490 kcal
MITTAGESSEN	Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Avocado und Spinat	543 kcal
ABENDESSEN	Würziges Tofu-Gemüsepfanne mit Brokkoli und Paprika	578 kcal

Protein: 110g Kohlenhydrate: 150g Fette: 73g

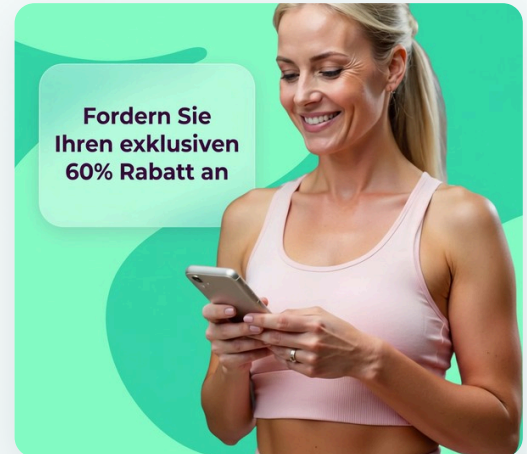
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



16. Nussige Hafer-Bananen Schüssel

Eine wohltuende Frühstücksschüssel, die Hafer und Bananen mit Nüssen kombiniert, um gesunde Fette und Proteine bereitzustellen, die für das hormonelle Gleichgewicht wichtig sind. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und sorgen für anhaltende Energie.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	9 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	70g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Banane, in Scheiben	1.4 medium
Mandeln, gehackt	42 g
Mandelmilch	336 ml

Zubereitung

1. Bringe 336 ml Mandelmilch in einem Topf zum Kochen.
2. Füge 56 g Haferflocken hinzu und lasse 5 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
3. Vermenge die gekochten Haferflocken in einer Schüssel mit 1.4 medium geschnittener Banane.
4. Garnieren mit 42 g gehackten Mandeln.

17. Omega-3-reicher Quinoa-Salat mit Avocado und Spinat

Dieser lebendige Quinoa-Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogenen und essentiellen Nährstoffen, was ihn ideal für Frauen über 40 macht. Er unterstützt das Hormongleichgewicht, den Stoffwechsel und die Herzgesundheit und bietet eine sättigende Portion Protein und Ballaststoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Quinoa, gekocht	372 g
Frischer Spinat	93 g
Avocado, gewürfelt	232.5 g
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft	186 g
Kirschtomaten, halbiert	116.3 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g
Kürbiskerne	31 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel gekochte Quinoa, Spinat, gewürfelte Avocado, Kichererbsen und Kirschtomaten.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
4. Toppe vor dem Servieren mit Kürbiskernen für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.

18. Würziges Tofu-Gemüsepfanne mit Brokkoli und Paprika

Dieses bunte Gericht kombiniert Tofu, das reich an Protein und Phytoöstrogenen ist, mit entzündungshemmendem Gemüse wie Brokkoli und Paprika. Es ist eine köstliche und gesunde Mahlzeit, die Ihr Wohlbefinden unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	19 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	33g
Fette	33g



Zutaten

Fester Tofu, gewürfelt	280.5 g
Brokkoli-Röschen	396 ml
Paprika, in Scheiben	198 ml
Sojasauce	49.5 ml
Olivenöl	24.8 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 cloves
Ingwer, gerieben	8.3 g
Rote Pfefferflocken	3.3 g

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Füge den gewürfelten Tofu hinzu und brate ihn von allen Seiten goldbraun, etwa 5-7 Minuten.
3. Rühre den gehackten Knoblauch, Ingwer, Brokkoli und Paprika ein und koche weitere 5 Minuten, bis das Gemüse zart ist.
4. Füge die Sojasauce und die roten Pfefferflocken hinzu, rühre um und koche eine weitere Minute.

Tag 7

3 Mahlzeiten · 1,611 Kalorien

FRÜHSTÜCK	Beeren-Nuss-Übernacht-Haferflocken	490 kcal
MITTAGESSEN	Proteinreicher Spinat- und Kichererbsensalat mit Zitrus-Dressing	543 kcal
ABENDESSEN	Brühe-Suppe mit gegrilltem Lachs und Quinoa-Salat	578 kcal

Protein: 113g Kohlenhydrate: 164g Fette: 59g

19. Beeren-Nuss-Übernacht-Haferflocken

Diese Übernacht-Haferflocken sind reich an Ballaststoffen und Proteinen. Sie kombinieren Hafer mit Beeren und Nüssen für ein nahrhaftes Frühstück, das die Energie und die Herzgesundheit unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	11 Min.
Kochzeit	8 Min.
Kalorien	490 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	67g
Fette	20g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Mandelmilch	336 ml
Gemischte Beeren	168 ml
Gehackte Nüsse	42 g
Chiasamen	21 g

Zubereitung

1. Vermenge 56 g Haferflocken, 336 ml Mandelmilch und 21 g Chiasamen (falls verwendet) in einem Glas oder einer Schüssel.
2. Belege die Mischung mit 168 ml gemischten Beeren und 42 g gehackten Nüssen.
3. Decke es ab und stelle es über Nacht in den Kühlschrank, dann genieße es am Morgen.

20. Proteinreicher Spinat- und Kichererbsensalat mit Zitrus-Dressing

Dieser lebendige Salat ist reich an Proteinen und gesunden Fetten und ideal für Frauen über 40, die das hormonelle Gleichgewicht und die Herzgesundheit unterstützen möchten. Die Kichererbsen liefern Ballaststoffe und Phytoöstrogene, während der Spinat Kalzium und Vitamin D bietet – alles in einem erfrischenden Gericht, das schnell und einfach zuzubereiten ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	543 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	47g
Fette	19g



Zutaten

Frischer Spinat	744 ml
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült und abgetropft	372 g
Kirschtomaten, halbiert	232.5 g
Gurke, gewürfelt	232.5 g
Feta-Käse, zerbröselt	62 g
Olivenöl	46.5 ml
Zitronensaft	46.5 ml
Salz	1.6 g
Schwarzer Pfeffer	1.6 g

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel den frischen Spinat, die Kichererbsen, die Kirschtomaten und die Gurke.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den schwarzen Pfeffer, um das Dressing herzustellen.
3. Gieße das Dressing über den Salat und vermenge vorsichtig.
4. Garnieren den Salat vor dem Servieren mit zerbröseltem Feta-Käse und Kürbiskernen.

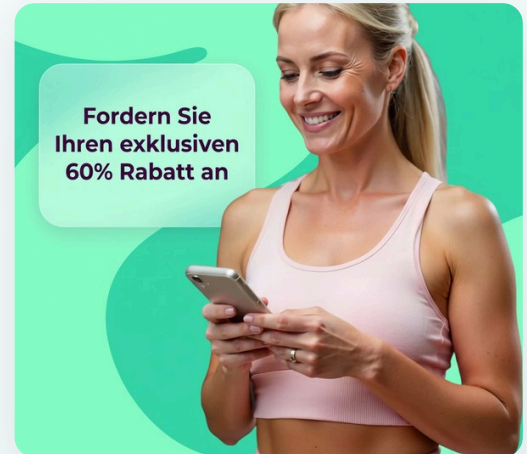
EXKLUSIVES ANGEBOT

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*



21. Brühe-Suppe mit gegrilltem Lachs und Quinoa-Salat

Dieses nahrhafte Gericht vereint eine warme Brühe-Suppe mit proteinreichem gegrilltem Lachs und einem ballaststoffreichen Quinoa-Salat. Es unterstützt das hormonelle Gleichgewicht, die Knochengesundheit und die Herzgesundheit und liefert essentielle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Phytoöstrogene und Kalzium.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	53g
Kohlenhydrate	50g
Fette	20g



Zutaten

Gemüsebrühe mit wenig Natrium	792 ml
Lachsfilet	186.5 g
Quinoa (ungekocht)	148.5 g
Kirschtomaten, halbiert	247.5 g
Gurke, gewürfelt	123.8 g
Olivenöl	24.8 ml
Zitronensaft	24.8 ml
Frische Petersilie, gehackt	49.5 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bringe in einem mittelgroßen Topf die Gemüsebrühe mit wenig Natrium zum sanften Kochen.
2. Würze während die Brühe erhitzt wird das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer.
3. Erhitze eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und grille den Lachs etwa 4-5 Minuten pro Seite, bis er durchgegart ist.
4. Koche in einem separaten Topf die Quinoa nach Packungsanweisung (in der Regel etwa 15 Minuten).
5. Lockere die gekochte Quinoa mit einer Gabel auf und mische die Kirschtomaten, Gurke, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie unter.
6. Serviere die heiße Brühe in einer Schale, lege den gegrillten Lachs darauf und richte den Quinoa-Salat daneben an.

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.