

Unverarbeiteter Mahlzeitenplan Diät PDF

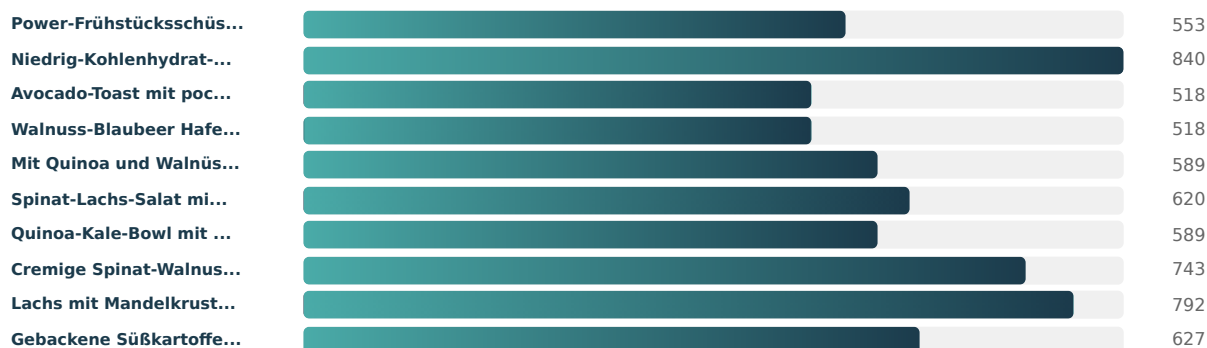
Umfrage die Einfachheit mit ganzen, unverarbeiteten Lebensmitteln.

Tauche ein in die Unverarbeiteter Mahlzeitenplan Diät, die 10 gesunde Rezepte bietet, die natürliche Zutaten feiern. Dieser Plan ist perfekt für gesundheitsbewusste Frauen, die verarbeitete Lebensmittel aus ihrer Ernährung eliminieren möchten. Entdecke, wie einfache, unverarbeitete Mahlzeiten deine Gesundheit und dein Wohlbefinden transformieren können.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Power-Frühstücksschüssel mit Grünkohl...	553	42g	42g	28g
Niedrig-Kohlenhydrat-Griechischer Jog...	840	42g	35g	56g
Avocado-Toast mit pochiertem Ei	518	21g	42g	28g
Walnuss-Blaubeer Haferauflauf	518	17g	70g	21g
Mit Quinoa und Walnüssen gefüllte Pap...	589	22g	70g	25g
Spinat-Lachs-Salat mit Walnüssen	620	43g	19g	43g
Quinoa-Kale-Bowl mit Mandeln	589	23g	70g	25g
Cremige Spinat-Walnuss-Pasta	743	25g	99g	25g
Lachs mit Mandelkruste und geröstetem...	792	50g	33g	50g
Gebackene Süßkartoffel mit Walnuss- u...	627	25g	99g	25g
Durchschnitt	639	31g	58g	33g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Power-Frühstücksschüssel mit Grünkohl und Grapefruit

Avocado-Toast mit pochiertem Ei

Mit Quinoa und Walnüssen gefüllte Paprika

Quinoa-Kale-Bowl mit Mandeln

Lachs mit Mandelkruste und geröstetem Gemüse

Niedrig-Kohlenhydrat-Griechischer Joghurt-Bowl und Salatblatt-Tacos

Walnuss-Blaubeer Haferauflauf

Spinat-Lachs-Salat mit Walnüssen

Cremige Spinat-Walnuss-Pasta

Gebackene Süßkartoffel mit Walnuss- und schwarzen Bohnen-Salsa

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



639 kcal Ø

Pro Rezept



31g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

58g K / 33g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Power-Frühstücksschüssel mit Grünkohl und Grapefruit
2. Niedrig-Kohlenhydrat-Griechischer Joghurt-Bowl und Salatblatt-Tacos
3. Avocado-Toast mit pochiertem Ei

4. Walnuss-Blaubeer Haferauflauf

5. Mit Quinoa und Walnüssen gefüllte Paprika

6. Spinat-Lachs-Salat mit Walnüssen

7. Quinoa-Kale-Bowl mit Mandeln

8. Cremige Spinat-Walnuss-Pasta

9. Lachs mit Mandelkruste und geröstetem Gemüse

10. Gebackene Süßkartoffel mit Walnuss- und schwarzen Bohnen-Salsa

1. Power-Frühstücksschüssel mit Grünkohl und Grapefruit

Frühstück · Beginnen Sie Ihren Tag mit einem nährstoffreichen Frühstück, das den Hormonhaushalt und die Herzgesundheit unterstützt. Diese Schüssel kombiniert proteinreiche Eier, ballaststoffreichen Grünkohl und vitamin C-reiche Grapefruit, die eine gesunde Verdauung und einen gesunden Stoffwechsel fördert.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	553 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

große Eier, gekocht	2.8g
Grünkohl, gehackt und massiert	336 ml
Grapefruit, halb	0.7g
Olivenöl	21 ml
Chiasamen	21 g
Walnüsse, gehackt	42 g
Zitronensaft	21 ml
Meersalz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Bring die Eier in einem Topf mit Wasser zum Kochen und koche sie 10-12 Minuten. Kühl sie nach dem Kochen in kaltem Wasser ab und schäle sie dann.
2. Massiere in einer großen Schüssel den gehackten Grünkohl mit Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz und schwarzem Pfeffer, bis er zart ist.
3. Schneide die halbe Grapefruit in Segmente und füge sie zur Schüssel mit dem Grünkohl hinzu.
4. Halbiere die gekochten Eier und richte sie auf dem Grünkohl und der Grapefruit an.
5. Streue Chiasamen und gehackte Walnüsse über die Schüssel, um zusätzlichen Crunch und Nährstoffe zu erhalten.

2. Niedrig-Kohlenhydrat-Griechischer Joghurt-Bowl und Salatblatt-Tacos

Frühstück · Dieser ausgewogene Essensplan ist für Frauen über 40 konzipiert und konzentriert sich auf hormonelles Gleichgewicht, Stoffwechselunterstützung und Herzgesundheit. Vollgepackt mit Proteinen, gesunden Fetten und nährstoffreichen Zutaten fördert er die Knochengesundheit und liefert essentielle Vitamine und Mineralien.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	840 kcal
Protein	42g
Kohlenhydrate	35g
Fette	56g

Zutaten

Vollfett-Griechischer Joghurt	336 ml
Walnüsse	42 g
Ungesüßte Kokosflocken	42 g
Himbeeren	84 g
Salatblätter	5.6 leaves
Gekochtes Rinderhackfleisch	168 g
Guacamole	84 g
Salsa	42 g
Geriebener Käse	42 g



Eingelegte Jalapeños	21 g
Selleriestangen	2.8 stalks
Frischkäse	42 g
Macadamianüsse	42 g
Lammkoteletts	280 g
Spargel	182 g
Rucola	84 g
Parmesankäse	21 g
Pinienkerne	42 g
Zitronensaft	21 ml
Olivenöl	21 ml
Alter Cheddar-Käse	84 g
Oliven	42 g

Zubereitung

1. Kombiniere in einer Schüssel Vollfett-Griechischen Joghurt, Walnüsse, Kokosflocken und Himbeeren für das Frühstück.
2. Verwende für das Mittagessen Salatblätter als Wraps und fülle sie mit gewürztem Rinderhackfleisch, Guacamole, Salsa, geriebenem Käse und eingelegten Jalapeños.
3. Serviere für einen Snack Selleriestangen mit Frischkäse und einer Handvoll Macadamianüsse.
4. Grille für das Abendessen Lammkoteletts und serviere sie mit geröstetem Spargel und einem großen Rucolasalat, der mit gehobeltem Parmesan und Pinienkernen belegt ist. Richte mit Zitronensaft und Olivenöl an.
5. Lass den Tag mit einer Käseplatte mit altem Cheddar und verschiedenen Oliven ausklingen.

3. Avocado-Toast mit pochiertem Ei

Frühstück · Dieses trendige Frühstück kombiniert cremige Avocado und ein perfekt pochiertes Ei auf Vollkornbrot für eine sättigende Mahlzeit. Es ist eine einfache und nahrhafte Möglichkeit, deinen Tag zu beginnen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	42g
Fette	28g



Zutaten

Vollkornbrot	42 g
Avocado	105 g
Ei	1.4g
Zitronensaft	7 ml
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Toast die Scheibe Vollkornbrot, bis sie goldbraun ist.
2. Bringe in einem kleinen Topf Wasser zum Simmern und füge einen Spritzer Essig hinzu. Schlage das Ei in eine kleine Schüssel auf und lasse es vorsichtig ins Wasser gleiten, um es 3-4 Minuten zu pochieren.
3. Zerdrücke die Avocado in einer Schüssel und füge Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu.
4. Streiche die zerdrückte Avocado auf den Toast und belege ihn mit dem pochierten Ei.

4. Walnuss-Blaubeer Haferauflauf

Frühstück · Dieser Haferauflauf ist eine nährstoffreiche Frühstücksoption, die voller Antioxidantien und gesunder Fette steckt. Er ist reich an Ballaststoffen und Eiweiß, was für anhaltende Energie bei Frauen über 40 sorgt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	518 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	70g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	126 g
Mandelmilch	336 ml
Frische Blaubeeren	168 ml
Gehackte Walnüsse	42 g
Ahornsirup	42 ml
Backpulver	7 g
Zimt	2.8 g

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel Haferflocken, Mandelmilch, Backpulver, Zimt und Ahornsirup.
3. Unterhebe Blaubeeren und Walnüsse.
4. Gieße die Mischung in eine gefettete Auflaufform und backe 30 Minuten.
5. Lass vor dem Servieren etwas abkühlen.

5. Mit Quinoa und Walnüssen gefüllte Paprika

Mittagessen · Diese gefüllten Paprika sind mit Quinoa und Walnüssen gefüllt und bieten Proteine sowie gesunde Fette, die Triglyceride senken helfen. Die bunten Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe, die die allgemeine Gesundheit von Frauen über 40 unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	30 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Paprika (jede Farbe)	3.1 large
Gekochte Quinoa	372 ml
Gehackte Walnüsse	93 g
Tomatensauce	186 ml
Olivenöl	23.3 ml
Italienische Gewürzmischung	6.2 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, gehackte Walnüsse, Tomatensauce und italienische Gewürzmischung. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Paprika mit der Quinoa-Mischung und lege sie in eine Auflaufform.
4. Beträufle sie mit Olivenöl und backe sie 25-30 Minuten, bis die Paprika zart sind.

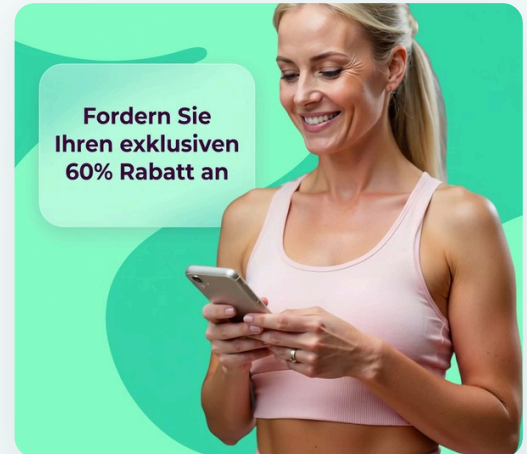
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Spinat-Lachs-Salat mit Walnüssen

Mittagessen · Dieser erfrischende Salat ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Walnüssen, die die Herzgesundheit fördern und Triglyceride senken. Spinat fügt Eisen und Kalzium hinzu, die für die Knochengesundheit bei Frauen über 40 entscheidend sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	620 kcal
Protein	43g
Kohlenhydrate	19g
Fette	43g



Zutaten

Frischer Spinat	1488 ml
Abgetropfter Lachs aus der Dose	175.2 g
Gehackte Walnüsse	46.5 g
Olivenöl	46.5 ml
Apfelessig	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel den frischen Spinat, den abgetropften Lachs und die gehackten Walnüsse.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Apfelessig, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und mische vorsichtig.

7. Quinoa-Kale-Bowl mit Mandeln

Mittagessen · Diese nahrhafte Bowl vereint proteinreiche Quinoa und kalziumreiches Grünkohl, garniert mit knusprigen Mandeln für zusätzlichen Biss und gesunde Fette. Ideal zur Unterstützung des Energielevels und der Knochengesundheit für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	589 kcal
Protein	23g
Kohlenhydrate	70g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa, gespült	186 ml
Wasser	372 ml
Grünkohl, gehackt	372 ml
Mandeln, gehobelt	46.5 ml
Olivenöl	23.3 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge in einem kleinen Topf 186 ml gespülte Quinoa und 372 ml Wasser. Bringe zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln, bis sie fluffig ist.
2. Gib in den letzten 5 Minuten der Garzeit 372 ml gehackten Grünkohl in den Topf und decke ab.
3. Lockere nach dem Kochen mit einer Gabel auf, träufle 23.3 ml Olivenöl darüber und garniere mit 46.5 ml gehobelten Mandeln. Schmecke vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer ab.

8. Cremige Spinat-Walnuss-Pasta

Abendessen · Dieses Pastagericht kombiniert Blattgemüse und Walnüsse in einer cremigen Sauce, die Ballaststoffe und gesunde Fette für Herz und Gehirn liefert. Es ist eine wohltuende Mahlzeit, die die Energielevels von Frauen über 40 unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	25g



Zutaten

Vollkornnudeln	148.5 g
Frischer Spinat	792 ml
Gehackte Walnüsse	49.5 g
Mandelmilch	198 ml
Knoblauch, gehackt	8.3 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung und lass sie abtropfen.
2. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze und brate den Knoblauch an, bis er duftet.
3. Füge den Spinat hinzu und koche, bis er zusammengefallen ist, dann rühre die Mandelmilch ein.
4. Füge die gekochten Nudeln und Walnüsse hinzu, vermische alles gut; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
5. Serviere warm, optional mit zusätzlichen Walnüssen garnieren.

9. Lachs mit Mandelkruste und geröstetem Gemüse

Abendessen · Dieses schmackhafte Gericht bietet einen Lachs mit Mandelkruste, der gesunde Fette und Proteine liefert, die für das hormonelle Gleichgewicht und die Muskelunterstützung entscheidend sind. Zusammen mit geröstetem Gemüse ist diese Mahlzeit reich an Antioxidantien und ideal zur Reduzierung von Entzündungen während der Menopause.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	792 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	33g
Fette	50g



Zutaten

Lachsfilet	189.8 g
Gehackte Mandeln	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Gemüse-Mischung (Zucchini, Paprika, Spargel)	495 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Bestreiche das Lachsfilet mit 24.8 ml Olivenöl und drücke 49.5 g gehackte Mandeln darauf.
3. Lege den Lachs auf ein Backblech und umgebe ihn mit 495 g gehacktem Gemüse.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und röste 15-20 Minuten, bis der Lachs durchgegart und das Gemüse zart ist.

10. Gebackene Süßkartoffel mit Walnuss- und schwarzen Bohnen-Salsa

Abendessen · Diese gebackene Süßkartoffel wird mit einer Salsa aus Walnüssen und schwarzen Bohnen belegt und bietet eine Kombination aus Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien. Eine nahrhafte Mahlzeit, die die Herzgesundheit und die kognitive Funktion unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	12 Min.
Kochzeit	18 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	25g



Zutaten

Süßkartoffel	247.5 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft	198 g
Gehackte Walnüsse	49.5 g
Limettensaft	24.8 ml
Koriander, gehackt	16.5 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Steche eine mittelgroße Süßkartoffel mit einer Gabel ein und backe sie direkt auf dem Ofenrost 45 Minuten, bis sie zart ist.
3. Vermenge in einer Schüssel 198 g schwarze Bohnen, 49.5 g gehackte Walnüsse, 24.8 ml Limettensaft und 16.5 g gehackten Koriander. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
4. Schneide die gebackene Süßkartoffel auf und belege sie mit der Walnuss- und schwarzen Bohnen-Salsa.

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/ernahrung — 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.