

Veganer Diätplan für die Perimenopause PDF

Unterstütze dein hormonelles Gleichgewicht mit pflanzlicher Ernährung.

Dieser Veganer Diätplan für die Perimenopause enthält 10 nahrhafte Rezepte, die helfen, hormonelle Veränderungen zu managen. Speziell für Frauen in der Perimenopause entwickelt, konzentriert sich dieser Plan auf pflanzliche Ernährung zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens in dieser Übergangsphase.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Kohl-Linsen-Eintopf	280	17g	49g	7g
Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen	504	17g	63g	21g
Frühstücks-Hafer mit Süßkartoffeln un...	504	21g	84g	14g
Frühstücks-Burrito mit Tempeh und Avo...	588	36g	49g	28g
Omega-3-reiche Quinoa-Schüssel mit Sp...	543	43g	47g	19g
Herzhafter Quinoa-Spinat-Protein-Bowl	543	43g	47g	19g
Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse un...	558	22g	62g	25g
Quinoa- und Walnuss-Energizer-Bowl	858	40g	74g	41g
Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen...	627	25g	99g	17g
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Spinat	578	20g	66g	30g
Durchschnitt	558	28g	64g	22g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Kohl-Linsen-Eintopf

Frühstücks-Hafer mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Omega-3-reiche Quinoa-Schüssel mit Spinat und Kichererbsen

Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und Mandeln

Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Mais

Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

Frühstücks-Burrito mit Tempeh und Avocado

Herzhafter Quinoa-Spinat-Protein-Bowl

Quinoa- und Walnuss-Energizer-Bowl

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Spinat

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



558 kcal Ø

Pro Rezept



28g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

64g K / 22g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Kohl-Linsen-Eintopf

2. Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

3. Frühstücks-Hafer mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

4. Frühstücks-Burrito mit Tempeh und Avocado

5. Omega-3-reiche Quinoa-Schüssel mit Spinat und Kichererbsen

6. Herzhafter Quinoa-Spinat-Protein-Bowl

7. Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und Mandeln

8. Quinoa- und Walnuss-Energizer-Bowl

9. Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Mais

10. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Spinat

1. Kohl-Linsen-Eintopf

Frühstück · Ein nahrhafter Eintopf mit Kohl und Linsen, ideal für eine sättigende Frühstücksoption. Er liefert wertvolle Proteine und Ballaststoffe.

Nährwertinformationen

Portionen	4
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	40 Min.
Kalorien	280 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	49g
Fette	7g



Zutaten

Grüne Linsen	280 g
Kohl	210 g
Karotten	182 g
Gemüsebrühe	1344 ml
Zwiebel	210 g
Olivenöl	42 ml
Knoblauch	8.4 g
Thymian	1.4 g
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie an, bis die Zwiebel glasig ist, etwa 5 Minuten.
3. Rühre die Karotten ein und koche weitere 3 Minuten.
4. Gib die Linsen, den gehackten Kohl und die Gemüsebrühe in den Topf.
5. Würze mit Thymian, Salz und schwarzem Pfeffer. Bringe es zum Kochen.
6. Reduziere die Hitze und lasse es 30-35 Minuten köcheln, bis die Linsen zart sind.
7. Serviere heiß.

2. Haferbrei mit Walnüssen und Leinsamen

Frühstück · Eine warme Schüssel Haferbrei, garniert mit cremigen Walnüssen und Leinsamen, sorgt für einen gesunden Start in den Tag. Dieses Gericht nährt Ihren Körper und hält Ihre Energielevels stabil.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	7 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	17g
Kohlenhydrate	63g
Fette	21g



Zutaten

Haferflocken	56 g
Wasser	336 ml
Gehackte Walnüsse	21 g
Gemahlener Leinsamen	14 g
Zimt	

Zubereitung

1. Bringe in einem Topf das Wasser zum Kochen und füge die Haferflocken hinzu.
2. Koche 5-7 Minuten, dabei gelegentlich umrühren, bis die Mischung cremig ist.
3. Nimm vom Herd und rühre Zimt, Walnüsse und Leinsamen unter, bevor du servierst.

3. Frühstücks-Hafer mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Frühstück · Dieses herzhaftes Gericht kombiniert Süßkartoffeln für komplexe Kohlenhydrate und schwarze Bohnen für Protein und Ballaststoffe, was zu einem stabilen Energieniveau beiträgt. Gewürzt mit Kräutern und Blattgemüse unterstützt es den Stoffwechsel und bietet entzündungshemmende Vorteile.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	504 kcal
Protein	21g
Kohlenhydrate	84g
Fette	14g



Zutaten

Süßkartoffel	1.4 mittelgroße
Schwarze Bohnen	168 ml
Olivenöl	21 ml
Grünkohl	336 ml
Kreuzkümmel	7 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und füge die gewürfelte Süßkartoffel hinzu. Koche 10 Minuten, bis sie zart ist.
2. Rühre 168 ml schwarze Bohnen, 336 ml gehackten Grünkohl, 7 ml Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein. Koche weitere 5 Minuten, bis das Gemüse verwehlt ist.

4. Frühstücks-Burrito mit Tempeh und Avocado

Frühstück · Dieser Burrito ist reich an Proteinen aus Tempeh und gesunden Fetten aus Avocado, die die Energielevels und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Koriander und Limette sorgen für zusätzlichen Geschmack und fördern die Verdauung.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	588 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	49g
Fette	28g



Zutaten

Tempeh, zerbröselt	168 g
Vollkorn-Tortilla	1.4g
Avocado, in Scheiben	98 g
Koriander, gehackt	14 g
Limettensaft	21 ml
Salz	nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Brate den zerbröselten Tempeh in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten lang.
2. Füge Limettensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzu und vermenge gut.
3. Lege den gebratenen Tempeh auf eine Vollkorn-Tortilla, belege mit Avocadoscheiben und Koriander und rolle dann fest auf.

5. Omega-3-reiche Quinoa-Schüssel mit Spinat und Kichererbsen

Mittagessen · Diese nahrhafte Quinoa-Schüssel kombiniert proteinreiche Kichererbsen und Spinat, um essentielle Nährstoffe für das Hormongleichgewicht und die Herzgesundheit von Frauen über 40 bereitzustellen. Die Zugabe von omega-3-reichen Walnüssen und phytoöstrogenhaltigen Leinsamen macht sie zu einer kraftvollen Mahlzeit für das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

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



Zutaten

gekochte Quinoa	372 ml
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült	186 g
frischer Spinat, gehackt	46.5 g
gehackte Walnüsse	46.5 g
gemahlene Leinsamen	15.5 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
Salz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa, Kichererbsen und den gehackten Spinat in einer großen Schüssel.
2. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, die gemahlene Leinsamen, Salz und schwarzen Pfeffer.
3. Gieße das Dressing über die Quinoa-Mischung und vermenge gut.
4. Bestreue vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen.

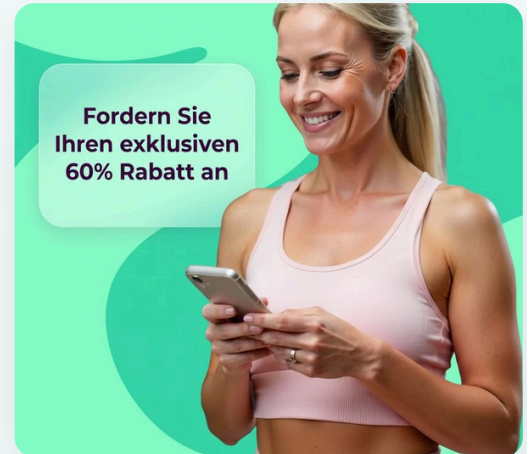
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Herzhafter Quinoa-Spinat-Protein-Bowl

Mittagessen · Diese nährstoffreiche Protein-Bowl ist ideal für Frauen über 40, da sie reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Phytoöstrogenen ist. Mit frischem Spinat und Walnüssen unterstützt sie das Hormongleichgewicht und die Knochengesundheit und bietet eine sättigende Mahlzeit in weniger als 30 Minuten.

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
Walnüsse (gehackt)	46.5 g
Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	186 g
Olivenöl	23.3 ml
Zitronensaft	23.3 ml
gemahlene Leinsamen	15.5 g
Meersalz	nach Geschmack
schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermenge die gekochte Quinoa und die Kichererbsen gut in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, füge dann den frischen Spinat hinzu und koche, bis er verwelkt ist (ca. 2-3 Minuten).
3. Gib den Spinat zur Quinoa- und Kichererbsenmischung, zusammen mit den gehackten Walnüssen, gemahlene Leinsamen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
4. Vermenge alle Zutaten gut und serviere sofort.

7. Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und Mandeln

Mittagessen · Dieser nahrhafte Salat kombiniert vollständiges Protein aus Quinoa mit einer bunten Auswahl an geröstetem Gemüse, das essentielle Vitamine und Mineralien liefert. Mit Mandeln garniert, bietet er gesunde Fette und einen knusprigen Biss, der die Herzgesundheit und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	558 kcal
Protein	22g
Kohlenhydrate	62g
Fette	25g



Zutaten

Quinoa	139.5 g
Kirschtomaten	116.3 g
Paprika	116.3 g
Zucchini	116.3 g
Mandeln	46.5 g
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermenge Kirschtomaten, Paprika und Zucchini mit 15 ml Olivenöl und verteile sie auf einem Backblech.
3. Röste das Gemüse 20 Minuten lang oder bis es zart ist. Koche währenddessen die Quinoa nach Packungsanweisung.
4. Vermenge die gekochte Quinoa mit dem gerösteten Gemüse und garniere es vor dem Servieren mit gehackten Mandeln.

8. Quinoa- und Walnuss-Energizer-Bowl

Abendessen · Diese Energizer-Bowl kombiniert proteinreiche Quinoa und omega-3-reiche Walnüsse zur Unterstützung der Hormonproduktion. Sie ist reich an Ballaststoffen, was die Verdauung und Hormonregulation unterstützt.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	858 kcal
Protein	40g
Kohlenhydrate	74g
Fette	41g



Zutaten

Gekochte Quinoa	396 ml
Walnüsse, gehackt	49.5 g
Rote Paprika, gewürfelt	198 ml
Avocado, in Scheiben	0.8 medium
Kichererbsen, gekocht	198 ml
Olivenöl	24.8 ml
Koriander, gehackt	49.5 ml

Zubereitung

1. Koche 396 ml Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und lasse sie abkühlen.
2. Vermenge die abgekühlte Quinoa mit 49.5 g gehackten Walnüssen und 198 ml gewürfelter roter Paprika in einer Schüssel.
3. Füge 198 ml gekochte Kichererbsen hinzu und mische gut.
4. Belege mit 0.8 in Scheiben geschnittener Avocado und beträufle mit 24.8 ml Olivenöl.
5. Garnieren mit 49.5 ml gehacktem Koriander.

9. Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen und Mais

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind mit schwarzen Bohnen und Mais gefüllt, die sowohl Ballaststoffe als auch Protein bieten, um dich länger satt zu halten. Die bunten Paprika liefern essentielle Vitamine und Mineralien, die die allgemeine Gesundheit im Alter unterstützen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	627 kcal
Protein	25g
Kohlenhydrate	99g
Fette	17g



Zutaten

Paprika, halbiert und entkernt	247.5 g
Schwarze Bohnen aus der Dose, gewaschen	198 g
Mais (aus der Dose oder gefroren)	198 g
Gekochte Quinoa	148.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Vermische in einer Schüssel 120 g schwarze Bohnen, 120 g Mais und 90 g gekochte Quinoa mit 15 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
3. Fülle die Mischung in eine große halbierte Paprika und lege sie in eine Auflaufform.
4. Decke sie mit Folie ab und backe sie 25 Minuten, bis die Paprika zart ist.

10. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Spinat

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind mit Quinoa und Spinat gefüllt und bieten eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit. Die Kombination aus Ballaststoffen und Proteinen unterstützt die Verdauungsgesundheit und den Muskelaufbau, was für Frauen über 40 entscheidend ist.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	25 Min.
Kalorien	578 kcal
Protein	20g
Kohlenhydrate	66g
Fette	30g



Zutaten

Paprika (jede Farbe)	247.5 g
Gekochte Quinoa	148.5 g
Frischer Spinat, gehackt	49.5 g
Gehackte Mandeln	49.5 g
Olivenöl	24.8 ml
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Schneide den oberen Teil einer großen Paprika ab und entferne die Samen.
3. Vermenge in einer Schüssel 148.5 g gekochte Quinoa, 49.5 g gehackten Spinat und 49.5 g gehackte Mandeln.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und beträufle mit 24.8 ml Olivenöl.
5. Fülle die Paprika mit der Quinoa-Mischung und lege sie auf ein Backblech.
6. Backe 25 Minuten, bis die Paprika 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/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.