

Veganer Ernährungsplan für die Menopause PDF

Versorge deinen Körper mit pflanzlichen Mahlzeiten während der Menopause.

Entdecke den Veganen Ernährungsplan für die Menopause mit 10 köstlichen Rezepten, die auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen in der Menopause abgestimmt sind. Dieser Plan legt Wert auf nährstoffreiche, pflanzliche Mahlzeiten, die helfen, Symptome zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden in dieser Lebensphase zu fördern.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

| REZEPT | KCAL | PROTEIN | KOHLLENHYDRATE | FETTE |
|--|------|---------|----------------|-------|
| Würzige Paprika-Kichererbsen-Rührei | 378 | 21g | 49g | 14g |
| Tomaten- und weiße Bohnensalat | 308 | 14g | 42g | 11g |
| Herzhafter Linsen- und Leinsamen-Früh... | 448 | 34g | 49g | 17g |
| Würzige Quinoa-Avocado-Frühstücksschü... | 448 | 13g | 56g | 21g |
| Herzhafter Quinoa-Tempeh-Bowl | 698 | 43g | 70g | 28g |
| Würziger Kichererbsensalat mit Blattg... | 620 | 28g | 54g | 34g |
| Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und sch... | 589 | 23g | 93g | 14g |
| Chili mit Quinoa und schwarzen Bohnen | 693 | 41g | 91g | 17g |
| Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse | 677 | 41g | 106g | 15g |
| Herzhaft gefüllte Paprika mit Mandel... | 578 | 25g | 50g | 30g |
| Durchschnitt | 544 | 28g | 66g | 20g |

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Würzige Paprika-Kichererbsen-Rührei

Herzhafter Linsen- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

Herzhafter Quinoa-Tempeh-Bowl

Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

Tomaten- und weiße Bohnensalat

Würzige Quinoa-Avocado-Frühstücksschüssel

Würziger Kichererbsensalat mit Blattgemüse und Walnüssen

Chili mit Quinoa und schwarzen Bohnen

Herzhaft gefüllte Paprika mit Mandeln 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



544 kcal Ø

Pro Rezept



28g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

66g K / 20g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Würzige Paprika-Kichererbsen-Rührei
2. Tomaten- und weiße Bohnensalat
3. Herzhafter Linsen- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

4. Würzige Quinoa-Avocado-Frühstücksschüssel

5. Herzhafter Quinoa-Tempeh-Bowl

6. Würziger Kichererbsensalat mit Blattgemüse und Walnüssen

7. Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

8. Chili mit Quinoa und schwarzen Bohnen

9. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

10. Herzhafte gefüllte Paprika mit Mandeln und Spinat

1. Würzige Paprika-Kichererbsen-Rührei

Frühstück · Dieses bunte Pfannengericht aus Paprika und Kichererbsen liefert Ballaststoffe und Protein für stabile Energielevels, ideal für Frauen, die hormonelle Veränderungen durchleben. Die Gewürze verleihen dem Gericht entzündungshemmende Eigenschaften und halten den Geschmack lebendig.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 5 Min. |
| Kochzeit | 10 Min. |
| Kalorien | 378 kcal |
| Protein | 21g |
| Kohlenhydrate | 49g |
| Fette | 14g |



Zutaten

| | |
|---|----------------|
| Kichererbsen, aus der Dose und abgetropft | 168 ml |
| Paprika, gehackt | 168 ml |
| Zwiebel, gewürfelt | 84 ml |
| Olivenöl | 21 ml |
| Gemahlener Kreuzkümmel | 2.8 g |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Erhitze 21 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 84 ml gewürfelte Zwiebel und 168 ml gehackte Paprika hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis sie weich sind.
3. Rühre 168 ml abgetropfte Kichererbsen und 2.8 g gemahlene Kreuzkümmel ein und koche weitere 3-5 Minuten.
4. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und serviere warm.

2. Tomaten- und weiße Bohnensalat

Frühstück · Dieser erfrischende Salat kombiniert ballaststoffreiche weiße Bohnen und Tomaten, was die Verdauungsgesundheit verbessert und die Herzfunktion unterstützt. Vollgepackt mit Antioxidantien ist er ein kühlendes Gericht, das perfekt für Frauen ist, die menopausenbedingte Symptome erleben.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 5 Min. |
| Kalorien | 308 kcal |
| Protein | 14g |
| Kohlenhydrate | 42g |
| Fette | 11g |



Zutaten

| | |
|--|----------------|
| Weißer Bohnen aus der Dose, abgetropft | 168 g |
| Kirschtomaten, halbiert | 210 g |
| Frisches Basilikum, gehackt | 21 g |
| Olivenöl | 21 ml |
| Balsamico-Essig | 7 ml |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Vermenge 168 g weiße Bohnen, 210 g halbierte Kirschtomaten und 21 g gehacktes frisches Basilikum in einer Schüssel.
2. Beträufle mit 21 ml Olivenöl und 7 ml Balsamico-Essig.
3. Würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und vermische gut, bevor du servierst.

3. Herzhafter Linsen- und Leinsamen-Frühstücks-Bowl

Frühstück · Dieser Frühstücks-Bowl ist voller Ballaststoffe aus Linsen und Leinsamen, die die Verdauungsgesundheit und das Hormongleichgewicht bei Frauen über 40 unterstützen. Reich an Proteinen hilft er, die Muskelmasse zu erhalten und bietet den ganzen Morgen über nachhaltige Energie.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 15 Min. |
| Kalorien | 448 kcal |
| Protein | 34g |
| Kohlenhydrate | 49g |
| Fette | 17g |



Zutaten

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Gekochte grüne Linsen | 168 g |
| Leinsamenmehl | 42 g |
| Spinat, gehackt | 42 g |
| Olivenöl | 21 ml |
| Kirschtomaten, halbiert | 105 g |
| Salz und Pfeffer nach Geschmack | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Erhitze in einer Pfanne 21 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze.
2. Füge Spinat und Kirschtomaten hinzu und brate sie 3-4 Minuten an, bis der Spinat verwelkt.
3. Rühre gekochte Linsen und Leinsamenmehl unter, würze mit Salz und Pfeffer und erhitze weitere 2-3 Minuten.

4. Würzige Quinoa-Avocado-Frühstücksschüssel

Frühstück · Diese sättigende Frühstücksschüssel vereint proteinreiche Quinoa mit herzgesunder Avocado und Gewürzen und bietet eine perfekte Nährstoffbalance zur Unterstützung der Stoffwechselfgesundheit. Die gesunden Fette in der Avocado helfen, den Hormonspiegel aufrechtzuerhalten und fördern das Sättigungsgefühl.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 10 Min. |
| Kalorien | 448 kcal |
| Protein | 13g |
| Kohlenhydrate | 56g |
| Fette | 21g |



Zutaten

| | |
|---------------------|--------|
| Quinoa, gekocht | 168 ml |
| Avocado, gewürfelt | 105 g |
| Limettensaft | 21 ml |
| Jalapeño, gewürfelt | 21 g |
| Koriander, gehackt | 42 ml |

Zubereitung

1. Vermenge gekochte Quinoa, gewürfelte Avocado, Limettensaft, Jalapeño und gehackten Koriander in einer Schüssel.
2. Mische gut und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
3. Serviere sofort.

5. Herzhafter Quinoa-Tempeh-Bowl

Mittagessen · Dieser Bowl ist reich an pflanzlichem Eiweiß aus Tempeh und Quinoa und unterstützt den Erhalt der Muskulatur sowie das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen über 40. Die Zugabe nährstoffreicher Gemüse liefert essentielle Vitamine und Mineralstoffe für die allgemeine Gesundheit.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 15 Min. |
| Kalorien | 698 kcal |
| Protein | 43g |
| Kohlenhydrate | 70g |
| Fette | 28g |



Zutaten

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Tempeh, gewürfelt | 232.5 g |
| Quinoa | 139.5 g |
| Frischer Spinat | 46.5 g |
| Olivenöl | 23.3 ml |
| Sojasauce | 23.3 ml |
| Knoblauch, gehackt | 3.1 cloves |
| Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack | 1.6 g |

Zubereitung

1. Koche Quinoa nach Packungsanweisung (ca. 15 Minuten) und stelle sie beiseite.
2. Erhitze in einer Pfanne 1 Esslöffel (15 ml) Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate 1 Minute an.
3. Füge gewürfelten Tempeh hinzu und brate 5-7 Minuten goldbraun, dann rühre Spinat und Sojasauce ein. Koche, bis der Spinat verwelkt ist.
4. Kombiniere die Tempeh-Mischung mit Quinoa, würze mit schwarzem Pfeffer und serviere warm.

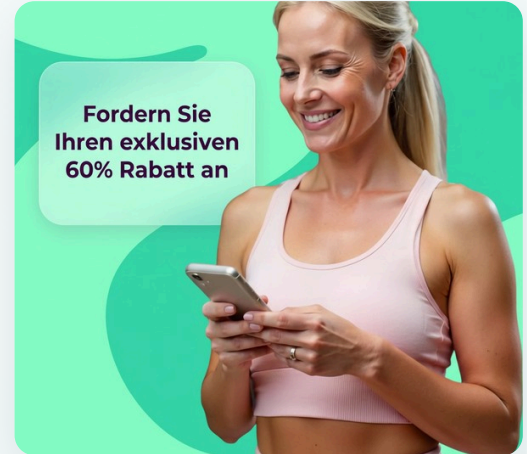
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Würziger Kichererbsensalat mit Blattgemüse und Walnüssen

Mittagessen · Dieser proteinreiche Salat kombiniert Kichererbsen und Walnüsse, unterstützt die Muskelpflege und die Herzgesundheit. Das würzige Dressing sorgt für Geschmack, während das Blattgemüse essentielle Vitamine für Frauen über 40 liefert.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 10 Min. |
| Kochzeit | 5 Min. |
| Kalorien | 620 kcal |
| Protein | 28g |
| Kohlenhydrate | 54g |
| Fette | 34g |



Zutaten

| | |
|---|----------------|
| Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült | 372 ml |
| Gemischte Blattgemüse | 744 ml |
| Gehackte Walnüsse | 46.5 g |
| Olivenöl | 46.5 ml |
| Zitronensaft | 23.3 ml |
| Cayennepfeffer | 1.6 g |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Vermenge in einer großen Schüssel Kichererbsen, Blattgemüse und Walnüsse.
2. Verquirl in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer.
3. Träufle das Dressing über den Salat und vermenge gut.
4. Serviere sofort für ein erfrischendes Mittagessen.

7. Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Mittagessen · Diese bunte Bowl ist reich an Proteinen und Ballaststoffen, die für anhaltende Energie und Sättigung sorgen. Die Süßkartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und essentielle Vitamine für das allgemeine Wohlbefinden.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 15 Min. |
| Kochzeit | 20 Min. |
| Kalorien | 589 kcal |
| Protein | 23g |
| Kohlenhydrate | 93g |
| Fette | 14g |



Zutaten

| | |
|--|----------------|
| Gekochte Quinoa | 186 g |
| Süßkartoffel, gewürfelt | 116.3 g |
| Schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und gespült | 186 g |
| Olivenöl | 23.3 ml |
| Limettensaft | 23.3 ml |
| Salz | nach Geschmack |
| Schwarzer Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor, vermenge gewürfelte Süßkartoffeln mit 7.5 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer und röste 20-25 Minuten.
2. Vermenge gekochte Quinoa, geröstete Süßkartoffeln und schwarze Bohnen in einer Schüssel.
3. Beträufle mit restlichem Olivenöl und Limettensaft und vermische gut, bevor du servierst.

8. Chili mit Quinoa und schwarzen Bohnen

Abendessen · Dieses herzhaftes Chili ist reich an pflanzlichem Eiweiß aus Quinoa und schwarzen Bohnen, das den Erhalt der Muskulatur und die Herzgesundheit unterstützt. Die Kombination von Gewürzen bietet entzündungshemmende Vorteile und ist ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 18 Min. |
| Kochzeit | 20 Min. |
| Kalorien | 693 kcal |
| Protein | 41g |
| Kohlenhydrate | 91g |
| Fette | 17g |



Zutaten

| | |
|---|-----------|
| Schwarze Bohnen, aus der Dose, ab gespült | 420 g |
| Quinoa, ab gespült | 280.5 g |
| Würfel-Tomaten, aus der Dose | 420 g |
| Paprika, gewürfelt | 247.5 g |
| Zwiebel, gewürfelt | 1.7 onion |
| Gemüsebrühe mit niedrigem Natriumgehalt | 792 ml |
| Chilipulver | 49.5 g |
| Olivenöl | 24.8 ml |
| Kreuzkümmel, gemahlen | 3.3 g |
| Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack | 3.3 g |

Zubereitung

1. Erhitze in einem großen Topf 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge 1.7 Zwiebel und 247.5 g gewürfelte Paprika hinzu und brate sie an, bis sie weich sind.
2. Rühre 420 g schwarze Bohnen, 280.5 g abgespülte Quinoa und 420 g gewürfelte Tomaten ein.
3. Füge 792 ml Gemüsebrühe hinzu und würze mit 49.5 g Chilipulver und 3.3 g Kreuzkümmel. Bringe es zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse 20 Minuten köcheln.

9. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind mit Quinoa, schwarzen Bohnen, Mais und Grünkohl gefüllt und bieten eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle. Dieses Gericht unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und liefert essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 15 Min. |
| Kochzeit | 25 Min. |
| Kalorien | 677 kcal |
| Protein | 41g |
| Kohlenhydrate | 106g |
| Fette | 15g |



Zutaten

| | |
|--|----------------|
| Paprika (jede Farbe) | 3.3g |
| Gekochte Quinoa | 396 g |
| Schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft) | 198 g |
| Mais (aus der Dose oder gefroren) | 198 g |
| Grünkohl (gehackt) | 247.5 g |
| Olivenöl | 24.8 ml |
| Kreuzkümmel | 8.3 g |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze und dünste den Grünkohl 3 Minuten lang, bis er verwelkt ist.
3. Vermenge in einer Schüssel Quinoa, schwarze Bohnen, Mais, den gedünsteten Grünkohl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
4. Fülle die Mischung in die halbierten Paprika und lege sie in eine Auflaufform.
5. Backe die Paprika 25 Minuten lang oder bis sie zart sind.

10. Herzhafte gefüllte Paprika mit Mandeln und Spinat

Abendessen · Diese bunten gefüllten Paprika sind mit magnesiumreichem Spinat und Mandeln gefüllt, was zur Entspannung und einer besseren Schlafqualität beiträgt. Das Gericht ist proteinreich und ideal zur Unterstützung der Muskelgesundheit von Frauen über 40.

Nährwertinformationen

| | |
|--------------------------|----------|
| Portionen | 1 |
| Vorbereitungszeit | 14 Min. |
| Kochzeit | 20 Min. |
| Kalorien | 578 kcal |
| Protein | 25g |
| Kohlenhydrate | 50g |
| Fette | 30g |



Zutaten

| | |
|------------------|----------------|
| Paprika | 1.7 groß |
| Gekochte Quinoa | 198 ml |
| Frischer Spinat | 396 ml |
| Mandeln | 99 ml |
| Olivenöl | 24.8 ml |
| Knoblauch | 1.7 Zehe |
| Salz und Pfeffer | nach Geschmack |

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Erhitze in einer Pfanne 24.8 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn etwa 1 Minute, bis er duftet.
3. Füge den gehackten Spinat hinzu und gare ihn etwa 3 Minuten, bis er verwelkt ist. Nimm die Pfanne vom Herd und rühre die gekochte Quinoa und die gehackten Mandeln unter. Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Schneide den oberen Teil der Paprika ab und entferne die Kerne. Fülle die Paprika mit der Quinoa-Mischung.
5. Legen die gefüllte Paprika in eine ofenfeste Form und backe sie 20 Minuten.



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.