

Vollständiger Ernährungsplan für Frauen über 70 PDF

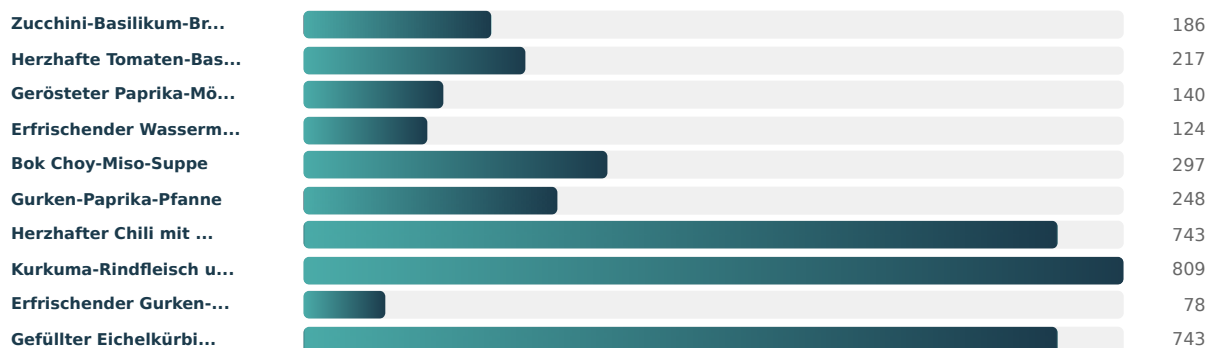
Nähren Sie Ihren Körper mit diesem umfassenden Ernährungsplan für Frauen über 70.

Unser vollständiger Ernährungsplan für Frauen über 70 enthält 10 sorgfältig ausgewählte Rezepte, die auf die einzigartigen Ernährungsbedürfnisse älterer Frauen abgestimmt sind. Dieser Plan fördert Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden durch ausgewogene Mahlzeiten. Genießen Sie Rezepte, die einfach zuzubereiten sind und zu Ihrem Lebensstil passen.

NÄHRWERTÜBERSICHT JE REZEPT

REZEPT	KCAL	PROTEIN	KOULENHYDRATE	FETTE
Zucchini-Basilikum-Brühe	186	5g	22g	9g
Herzhafte Tomaten-Basilikum-Suppe	217	6g	34g	8g
Gerösteter Paprika-Möhren-Saft	140	3g	31g	16g
Erfrischender Wassermelonen-Limetten-...	124	2g	31g	16g
Bok Choy-Miso-Suppe	297	10g	33g	13g
Gurken-Paprika-Pfanne	248	5g	17g	17g
Herzhafter Chili mit Pute und Buttern...	743	50g	58g	25g
Kurkuma-Rindfleisch und Wurzelgemüse-...	809	54g	66g	33g
Erfrischender Gurken-Minze-Saft	78	2g	19g	16g
Gefüllter Eichelkürbis mit Quinoa, sc...	743	36g	107g	20g
Durchschnitt	359	17g	42g	17g

KALORIEN PRO REZEPT



Nähre deinen Körper, transformiere deine Gesundheit

DAS ERWARTET DICH

Zucchini-Basilikum-Brühe

Gerösteter Paprika-Möhren-Saft

Bok Choy-Miso-Suppe

Herzhafter Chili mit Pute und Butternusskürbis

Erfrischender Gurken-Minze-Saft

Herzhafter Tomaten-Basilikum-Suppe

Erfrischender Wassermelonen-Limetten-Saft

Gurken-Paprika-Pfanne

Kurkuma-Rindfleisch und Wurzelgemüse-Eintopf

Gefüllter Eichelkürbis mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse

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



359 kcal Ø

Pro Rezept



17g Protein

Durchschnitt pro Rezept



Ausgewogene Makros

42g K / 17g F Ø

Inhalt

Ein kurzer Überblick über den Inhalt

1. Zucchini-Basilikum-Brühe

2. Herzhafter Tomaten-Basilikum-Suppe

3. Gerösteter Paprika-Möhren-Saft

4. Erfrischender Wassermelonen-Limetten-Saft

5. Bok Choy-Miso-Suppe

6. Gurken-Paprika-Pfanne

7. Herzhafter Chili mit Pute und Butternusskürbis

8. Kurkuma-Rindfleisch und Wurzelgemüse-Eintopf

9. Erfrischender Gurken-Minze-Saft

10. Gefüllter Eichelkürbis mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse

1. Zucchini-Basilikum-Brühe

Mittagessen · Diese leichte Brühe ist reich an Hydratation durch Zucchini und Nährstoffen aus Basilikum, was sie zu einer ausgezeichneten Wahl für Hydratation und Verdauungsgesundheit macht. Die frischen Aromen sind belebend und beruhigend, perfekt für Frauen, die Symptome der Menopause erleben.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	186 kcal
Protein	5g
Kohlenhydrate	22g
Fette	9g



Zutaten

Zucchini	310 g
Frisches Basilikum	23.3 g
Gemüsebrühe	744 ml
Knoblauch	7.8 g
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf; brate 7.8 g gehackten Knoblauch an, bis er duftet, etwa 1 Minute.
2. Füge 744 ml Gemüsebrühe und 310 g gewürfelte Zucchini hinzu; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 10 Minuten köcheln, dann rühre 23.3 g gehacktes Basilikum vor dem Servieren ein.

2. Herzhafte Tomaten-Basilikum-Suppe

Mittagessen · Diese klassische Suppe ist eine köstliche Quelle von Antioxidantien aus Tomaten, die helfen, Entzündungen zu bekämpfen und die Herzgesundheit zu unterstützen. Basilikum verleiht einen frischen Geschmack und bietet zusätzliche entzündungshemmende Vorteile, ideal für Frauen über 40.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	217 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	34g
Fette	8g



Zutaten

Gehackte Tomaten aus der Dose	620 g
Gemüsebrühe	372 ml
Frische Basilikumblätter	23.3 g
Knoblauch	15.5 g
Olivenöl	23.3 ml

Zubereitung

1. Erhitze 23.3 ml Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf und brate 15.5 g gehackten Knoblauch an, bis er duftet, etwa 1 Minute.
2. Füge 620 g gehackte Tomaten und 372 ml Gemüsebrühe hinzu; bringe zum Kochen.
3. Reduziere die Hitze und lasse 15 Minuten köcheln; rühre 23.3 g gehacktes Basilikum vor dem Servieren ein.

3. Gerösteter Paprika-Möhren-Saft

Mittagessen · Dieser einzigartige Saft vereint geröstete Paprika und Möhren und bietet eine reichhaltige Quelle für die Vitamine A und C, die wichtig für die Hautgesundheit und das Immunsystem sind. Es ist eine schmackhafte Möglichkeit, Antioxidantien in Ihre Ernährung einzuführen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	15 Min.
Kalorien	140 kcal
Protein	3g
Kohlenhydrate	31g
Fette	16g



Zutaten

Geröstete rote Paprika, gehackt	232.5 g
Möhre, geschält und gehackt	155 g
Zitronensaft	23.3 ml
Wasser	186 ml

Zubereitung

1. Röste die rote Paprika unter dem Grill etwa 10 Minuten, bis sie angebrannt ist, dann schäl und hack sie.
2. Vermeng die geröstete Paprika, Möhre, Zitronensaft und Wasser in einem Mixer.
3. Mix, bis die Mischung glatt ist, dann seih durch ein feines Sieb ab, um den Saft zu extrahieren.

4. Erfrischender Wassermelonen-Limetten-Saft

Mittagessen · Dieser erfrischende Saft ist ideal zur Hydrierung und enthält viele Vitamine. Die Limette sorgt für einen zusätzlichen Schub an Geschmack und Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	124 kcal
Protein	2g
Kohlenhydrate	31g
Fette	16g



Zutaten

Wassermelone, geschält und gewürfelt	465 g
Limettensaft	23.3 ml

Zubereitung

1. Vermeng Wassermelone und Limettensaft in einem Mixer.
2. Mix, bis die Mischung glatt ist, und seih nach Belieben durch ein feines Sieb ab.
3. Servier kalt über Eis.

5. Bok Choy-Miso-Suppe

Abendessen · Diese leichte und aromatische Suppe enthält Bok Choy und Miso, die Probiotika liefern, um die Darmgesundheit und Verdauung zu unterstützen, was für Frauen über 40 entscheidend ist. Bok Choy ist zudem eine hervorragende Quelle für Calcium und Vitamin K, die für die Knochengesundheit wichtig sind.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	5 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	297 kcal
Protein	10g
Kohlenhydrate	33g
Fette	13g



Zutaten

Bok Choy, gehackt 792 ml

Zubereitung

1. Erhitze 960 ml Gemüsebrühe in einem Topf, bis sie köchelt.
2. Füge 2 Tassen gehackten Bok Choy hinzu und gare ihn 5 Minuten.
3. Rühre 30 g Miso-Paste ein und vermische alles gut. Serviere es heiß.

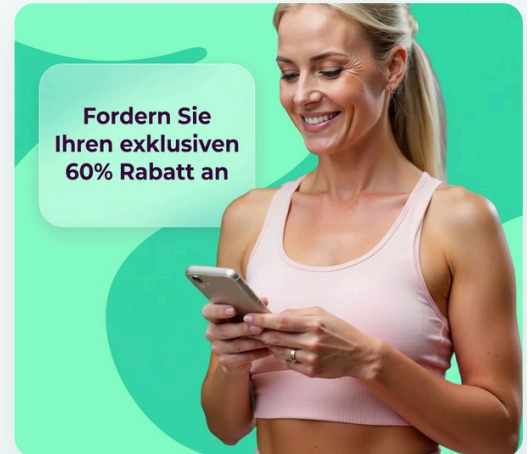
EXKLUSIVES ANGEBOT

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. Gurken-Paprika-Pfanne

Abendessen · Diese lebhaft Pfanne kombiniert nährstoffreiche Paprika und Gurken und bietet eine leichte, aber zufriedenstellende Abendessenoption. Sie ist reich an Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren und die Herzgesundheit bei Frauen über 40 unterstützen können.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	10 Min.
Kalorien	248 kcal
Protein	5g
Kohlenhydrate	17g
Fette	17g



Zutaten

Paprika, in Scheiben	396 ml
Gurke, in Scheiben	396 ml
Olivenöl	24.8 ml
Sojasauce	49.5 ml
Knoblauch, gehackt	3.3 Zehen

Zubereitung

1. Erhitze 24.8 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge 3.3 gehackte Knoblauchzehen hinzu und brate 1 Minute an.
3. Füge 396 ml geschnittene Paprika hinzu und brate 5 Minuten.
4. Füge 396 ml geschnittene Gurke und 49.5 ml Sojasauce hinzu und brate weitere 3-5 Minuten.

7. Herzhafter Chili mit Pute und Butternusskürbis

Abendessen · Dieses Chili ist reich an Protein und Ballaststoffen, was beim Gewichtsmanagement und dem Erhalt der Muskelmasse hilft. Die Gewürze wie Kurkuma und Kreuzkümmel fördern entzündungshemmende Reaktionen.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	14 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	50g
Kohlenhydrate	58g
Fette	25g



Zutaten

Mageres Putenhackfleisch	742.5 g
Butternusskürbis, gewürfelt	495 g
Gehackte Tomaten aus der Dose	660 g
Knochenbrühe	792 ml
Knoblauch, gehackt	4.9 cloves
Kurkuma-Pulver	8.3 g
Kreuzkümmelpulver	8.3 g

Zubereitung

1. Brate das Putenhackfleisch etwa 5-7 Minuten an, bis es durchgegart ist.
2. Füge Butternusskürbis, gehackte Tomaten, Knochenbrühe, Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzu.
3. Bringe es zum Köcheln und koche 20 Minuten, bis der Kürbis zart ist.

8. Kurkuma-Rindfleisch und Wurzelgemüse-Eintopf

Abendessen · Dieser Eintopf ist reich an magerem Rindfleisch und einer Vielzahl von Wurzelgemüse und liefert Eisen und Vitamin K, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und Ingwer helfen, Beschwerden in den Wechseljahren zu lindern.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	48 Min.
Kalorien	809 kcal
Protein	54g
Kohlenhydrate	66g
Fette	33g



Zutaten

Mageres Rindfleisch, gewürfelt	742.5 g
Knochenbrühe	1188 ml
Karotten, gewürfelt	198 g
Pastinaken, gewürfelt	198 g
Kartoffel, gewürfelt	247.5 g
Knoblauch, gehackt	6.6 cloves
Kurkuma-Pulver	16.5 g
Frischer Ingwer, gerieben	24.8 g

Zubereitung

1. Brate das Rindfleisch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten lang an.
2. Füge den Knoblauch, Ingwer und Kurkuma hinzu und koche alles weitere 2 Minuten.
3. Gieße die Knochenbrühe dazu, füge das Wurzelgemüse hinzu und lasse alles 40 Minuten köcheln, bis es zart ist.

9. Erfrischender Gurken-Minze-Saft

Mittagessen · Dieser erfrischende Saft kombiniert Gurke mit Minze und Limette und bietet hydratisierende und kühlende Eigenschaften, die ideal für die Menopause sind. Er unterstützt auch die Verdauung und steigert die Energielevels.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	10 Min.
Kochzeit	5 Min.
Kalorien	78 kcal
Protein	2g
Kohlenhydrate	19g
Fette	16g



Zutaten

Gurke, geschält und gehackt	232.5 g
Frische Minzblätter	23.3 g
Limettensaft	46.5 ml
Wasser	372 ml

Zubereitung

1. Gib Gurke, Minzblätter, Limettensaft und Wasser in einen Mixer.
2. Mix alles, bis es glatt ist, und seih den Saft durch ein feines Sieb ab.
3. Servier den Saft gekühlt mit Eis.

10. Gefüllter Eichelkürbis mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Gemüse

Abendessen · Dieses wohltuende Gericht ist reich an Ballaststoffen und Protein, was es großartig für den Stoffwechsel und die Energielevels macht. Die bunten Gemüse verbessern das Nährstoffprofil und bieten Antioxidantien für die Hormonbalance.

Nährwertinformationen

Portionen	1
Vorbereitungszeit	15 Min.
Kochzeit	20 Min.
Kalorien	743 kcal
Protein	36g
Kohlenhydrate	107g
Fette	20g



Zutaten

Eichelkürbis, halbiert	1.7 medium
Gekochte Quinoa	198 ml
Schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft)	198 ml
Maiskörner (frisch oder gefroren)	198 ml
Rote Zwiebel, gewürfelt	99 ml
Olivenöl	49.5 ml
Kreuzkümmel	8.3 g
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190°C vor.
2. Kratz die Samen aus dem Eichelkürbis heraus und bestreiche das Fruchtfleisch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Lege ihn mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech.
3. Röste 30 Minuten im Ofen, bis der Kürbis zart ist.
4. Vermenge in einer Schüssel gekochte Quinoa, schwarze Bohnen, Mais, rote Zwiebel, Kreuzkümmel und zusätzliches Salz und Pfeffer.
5. Drehe den Kürbis mit der Schnittseite nach oben, fülle ihn mit der Quinoa-Mischung und backe weitere 10 Minuten im Ofen.

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/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.