



# Dein Ernährungsplan für die Wechseljahre

## Morgens:

1. Haferflocken mit Beeren und Nüssen
2. Griechischer Joghurt mit Früchten und Honig

---

## Mittags:

1. Quinoa-Salat mit Gemüse und Hähnchen
2. Linsensuppe

---

## Nachmittags:

Eine Handvoll Karotten- und Gurkensticks mit Hummus

---

## Abends:

1. Gegrillter Lachs mit gedünstetem Gemüse und Vollkornreis
2. Gemüsecurry mit Kichererbsen und Vollkornreis



# Griechischer Joghurt mit Früchten und Honig

ZUBEREITUNG: 10 MIN

PERSONEN: 1

## Zutaten

- 200g griechischer Joghurt
- Eine Handvoll gemischte Früchte (z.B. Apfel, Banane, Kiwi)
- 1 TL Honig
- 1 EL Chiasamen

## Zubereitung

1. Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Früchte gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Geschnittene Früchte gleichmäßig über den Joghurt verteilen.
4. Einen Teelöffel Honig über die Früchte und den Joghurt träufeln.
5. Einen Esslöffel Chiasamen darüber streuen.
6. Alles vorsichtig umrühren, damit sich die Zutaten gut verteilen.
7. Genießen!



# Haferflocken mit Beeren

VORBEREITUNG: 15 MIN

PERSONEN: 1

## Zutaten

- 50g Haferflocken
- 150ml (pflanzl.) Milch
- 1 Handvoll Beerenmix
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 TL Leinsamen

## Zubereitung

- 1. Haferflocken zubereiten:** Gib die Haferflocken in einen kleinen Topf. Füge die Milch oder pflanzliche Milch hinzu. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze und rühre gelegentlich um. Lass die Haferflocken etwa 5-7 Minuten köcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Wenn du eine cremigere Konsistenz bevorzugst, kannst du etwas mehr Milch hinzufügen.
- 2. Beeren vorbereiten:** Während die Haferflocken kochen, wasche die Beeren gründlich. Falls nötig, schneide größere Beeren wie Erdbeeren in kleinere Stücke.
- 3. Nüsse und Leinsamen vorbereiten:** Hacke die Nüsse grob, falls sie nicht schon gehackt sind. Stelle die gehackten Nüsse und Leinsamen bereit.
- 4. Haferflocken servieren:** Sobald die Haferflocken fertig sind, gieße sie in eine Schüssel. Verteile die frischen Beeren gleichmäßig über die Haferflocken. Streue die gehackten Nüsse und Leinsamen darüber.
- 5. Optional:** Du kannst nach Belieben einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup hinzufügen, um die Haferflocken leicht zu süßen. Ein Spritzer Zimt kann ebenfalls hinzugefügt werden, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.
- 6. Genießen:** Rühre alles vorsichtig um, damit sich die Zutaten gut verteilen. Genieße dein gesundes Frühstück!



# Quinoa-Salat mit Gemüse und Hähnchen

VORBEREITUNG: 15 MIN

PERSONEN: 1

## Zutaten

- 100g gekochte Quinoa
- Gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Gurke, Tomaten, Karotten)
- 100g gegrilltes Hähnchenbrustfilet
- Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
2. Quinoa in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen.
3. Die Hitze reduzieren und Quinoa etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist und die Quinoa gar ist.
4. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hinzufügen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten goldbraun braten, bis es durchgegart ist. Anschließend in Streifen schneiden.
6. Paprika, Gurke, Tomaten und Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden.
7. Den gekochten Quinoa in eine große Schüssel geben und das geschnittene Gemüse hinzufügen.
8. Die Hähnchenstreifen zum Quinoa und Gemüse geben.
9. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zubereiten und über den Salat gießen.
10. Alles gut vermengen, damit sich die Zutaten und das Dressing gleichmäßig verteilen.
11. Den Quinoa-Salat auf Teller verteilen und servieren.



# Linsensuppe

VORBEREITUNG: 45 MIN

PERSONEN: 2

## Zutaten

- 200g gekochte Linsen
- Gemüsebrühe
- Gemischtes Gemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln)
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Kurkuma, Kreuzkümmel)

## Zubereitung

1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
2. Eine Zwiebel, zwei Karotten und zwei Selleriestangen fein würfeln.
3. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.
4. Die gewürfelten Zwiebeln, Karotten und Sellerie in den Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.
5. Zwei Knoblauchzehen fein hacken und zum Gemüse geben, eine weitere Minute mitbraten.
6. 200g Linsen hinzufügen und gut umrühren.
7. Einen Liter Gemüsebrühe in den Topf gießen.
8. Einen Teelöffel Kreuzkümmel und einen Teelöffel Kurkuma hinzufügen.
9. Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Optional kannst du die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
12. Die Linsensuppe in Schüsseln füllen und heiß servieren.



# Gegrillter Lachs mit Gemüse & Vollkornreis

VORBEREITUNG: 35 MIN

PERSONEN: 1

## Zutaten

- 150g Lachsfilet
- Gedünstetes Gemüse (z.B. Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl)
- 100g Vollkornreis

## Zubereitung

- 1. Den Reis kochen:** Den Reis in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis etwa 40-45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist und der Reis gar ist.
- 2. Den Lachs zubereiten:** Während der Reis kocht, den Lachs vorbereiten: Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Lachs mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Den Lachs anbraten:** Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Lachs auf den Grill legen und je nach Dicke des Filets 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis er durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
- 4. Gemüse vorbereiten:** Während der Lachs grillt, eine Auswahl an Gemüse (z.B. Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit einem Dämpfeinsatz vorbereiten und etwas Wasser einfüllen. Das Gemüse in den Dämpfeinsatz geben, den Topf abdecken und das Gemüse etwa 5-7 Minuten dämpfen, bis es weich, aber noch bissfest ist.
- 5. Alles anrichten:** Den fertigen Reis auf Teller verteilen. Das gedünstete Gemüse neben den Reis legen. Den gegrillten Lachs auf die Teller geben.
- 6. Das Gericht sofort servieren und genießen!**



# Gemüsecurry mit Kichererbsen und Vollkornreis

VORBEREITUNG: 35 MIN

PERSONEN: 1

## Zutaten

- Verschiedenes Gemüse (z.B. Auberginen, Zucchini, Paprika)
- 150g Kichererbsen (gekocht)
- Kokosmilch
- Gewürze (z.B. Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel)
- 100g Vollkornreis

## Zubereitung

1. **Den Reis zubereiten:** Den Reis in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Danach Die Hitze reduzieren und den Reis etwa 40-45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist und der Reis gar ist.
2. **Gemüse zubereiten:** Während der Reis kocht, Eine Aubergine, eine Zucchini und eine Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. **Anbraten:** Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt und weich ist.
4. **Weitere Zutaten hinzufügen:** Zwei Knoblauchzehen und ein Stück Ingwer (etwa daumengroß) fein hacken. Den gehackten Knoblauch und Ingwer zum Gemüse geben und eine weitere Minute mitbraten. Zwei Esslöffel Currypulver, einen Teelöffel Kurkuma und einen Teelöffel Kreuzkümmel hinzufügen und gut umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.



# Gemüsecurry mit Kichererbsen und Vollkornreis

VORBEREITUNG: 35 MIN

PERSONEN: 1

---

## Zubereitung

5. Eine Dose (400g) gehackte Tomaten und eine Dose (400g) Kokosmilch in den Topf geben und alles gut vermischen.
6. Die Hitze reduzieren und das Curry etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Aromen sich gut vermischt haben.
7. Eine Dose (400g) Kichererbsen abtropfen lassen und gut abspülen. Die Kichererbsen zum Curry hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie vollständig erhitzt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. **Das Curry servieren:** Den fertigen Vollkornreis auf Teller verteilen. Das Gemüsecurry über den Reis geben oder daneben anrichten. Optional kann das Gericht mit frischem Koriander und einem Spritzer Limettensaft garniert werden. Das Gemüsecurry sofort servieren und genießen!