





























Wochenplan – Immer im Gleichgewicht

Das Hormon-Special für die Wechseljahre

Zu den
Rezepten!

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
morgens	 <p>Power-Müsli 50 g (255 kcal) Plus 100 g Milch (ca. 42 kcal) und 50 g Obst (ca. 50 kcal)</p>	 <p>Müsli nach Bircherart 198 kcal</p>	 <p>Naturjoghurt 120 g (96 kcal) Plus 200 g Beeren (ca. 66 kcal)</p>	 <p>Frühstücks-Früchte-Brot mit Erdbeer-Vanille-Fruchtaufstrich 340 kcal (2 Scheiben)</p>	 <p>Very-Berry-Proteinshake 182 kcal</p>	 <p>Low Carb Granola 269 kcal</p>	 <p>Erdbeer-Chia-Shake 138 kcal</p>
mittags	 <p>Low-Carb-Nudeln mit Hähnchen und Asia-Gemüse 319 kcal</p>	 <p>Marokkanische Linsensuppe 184 kcal</p>	 <p>Erbsen-Frittata 392 kcal</p>	 <p>Tofu-Gemüse-Bowl mit Couscous 384 kcal</p>	 <p>Brokkoli-Bowl mit Lachs und Tahin-Dressing 404 kcal</p>	 <p>Low Carb Hot-Dog 376 kcal</p>	 <p>Rote-Bete-Carpaccio mit dicken Bohnen und Ziegenkäse 338 kcal</p>
abends	 <p>Toast mit Dill-Joghurt, grünem Salat und pochiertem Ei 341 kcal</p>	 <p>Weißkohl-Fenchel-Topf mit Lachsfilet 446 kcal</p>	 <p>Rote-Bete-Rösti mit Forelle und Dip 162 kcal</p>	 <p>Gefüllte Paprika mit Spinat und Ei 245 kcal</p>	 <p>Hühnerbrühe mit Kräuteromeletts 408 kcal</p>	 <p>Zucchini-Lasagne 318 kcal</p>	 <p>Kokoscurry mit Kabeljau 413 kcal</p>
Snack-Tipp!	 <p>Soft-Müsliriegel 155 kcal (pro Stück)</p>	 <p>Regenbogen-Sandwich 178 kcal Plus Apfel (ca. 52 kcal)</p>	 <p>Ei-Schinken-Muffins 468 kcal (2 Stück)</p>	 <p>Chinakohl-Salat 118 kcal</p>	 <p>Nussriegel für Sportler 188 kcal (pro Stück)</p>	 <p>Proteinchips aus Harzer-Käse mit Chili-Dip 164 kcal</p>	 <p>Waldorfsalat mit Weintrauben 179 kcal</p>
	1.162 kcal	1.058 kcal	1.184 kcal	1.087 kcal	1.182 kcal	1.127 kcal	1.068 kcal

*Ermittle deinen Grundumsatz mithilfe des Fit mit Thermomix® Energiebedarfsrechners!





Wochenplan – Immer im Gleichgewicht

Das Hormon-Special für die Wechseljahre

Wochenplan = Basisplan

Dieser Wochenplan bietet dir einen guten Ausgangspunkt für eine ausgewogene, auf die Phase der Wechseljahre hin ausgerichtete Ernährung für eine Woche. Da wir individuelle Faktoren hierbei nicht berücksichtigen können, solltest du den Wochenplan je nach spezifischen Bedürfnissen anpassen. Lasse deinen berechneten **Grundumsatz***, aber auch dein persönliches Ziel und weitere Einflussfaktoren, wie z. B. dein tägliches Bewegungspensum, gesundheitliche Aspekte etc. mit einfließen. Die Gesamtkalorienzahl sollte grundsätzlich bei den vorgegebenen Zwischenmahlzeiten nach individuellen Bedürfnissen eingeplant werden!

Fitness und Muskelaufbau

Trägt nicht nur dazu bei, fit zu bleiben oder zu werden, sondern Muskeln erhöhen auch den täglichen Kalorienumsatz deines Körpers! Ein angemessenes Muskeltraining während der Wechseljahre hat also direkten Einfluss auf die Zusammenstellung des Wochenplanes und der benötigten Kalorien.

Proteine

Um dem Abbau von Muskelmasse entgegenzuwirken, sollte in den Wechseljahren die Ernährung eiweißhaltiger sein als zuvor. Proteine helfen auch dabei, die Spannkraft und Elastizität der Haut zu verbessern.

Ballaststoffe

Da die meisten ballaststoffhaltigen Lebensmittel auch meist sehr kohlenhydratreich – und damit kalorienreich – sind, ist es ratsam, auf reine Ballaststoffe zu setzen. Unser Tipp: Flohsamenschalen, die z. B. in Joghurt oder Getränke eingerührt werden können und inzwischen in jedem Supermarkt erhältlich sind.

Vitamine und Spurenelemente

Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium während und auch nach den Wechseljahren. Wer beispielsweise vermehrt schwitzt, sollte zusätzlich Magnesium zu sich nehmen. Auch die Einnahme von Zink ist empfehlenswert, da eine gute Versorgung mit diesem Spurenelement dabei hilft, den Hormonhaushalt besser auszubalancieren.



*Ermittle deinen Grundumsatz mithilfe des Fit mit Thermomix® Energiebedarfsrechners!



thermomix
VORWERK