

Plan de Comidas de 7 Días de Dieta Arcoíris PDF

Come el arcoíris con este colorido y nutritivo plan de comidas.

El Plan de Comidas de 7 Días de Dieta Arcoíris presenta 21 recetas coloridas diseñadas para maximizar la diversidad de nutrientes. Este plan fomenta el consumo de una amplia variedad de frutas y verduras, promoviendo la salud y la vitalidad. ¡Disfruta de comidas vibrantes que son no solo hermosas, sino también ricas en nutrientes esenciales!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

| DÍA | CALORÍAS | PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |
|-------|----------|-----------|---------------|--------|
| Día 1 | 1,561 | 101g | 134g | 77g |
| Día 2 | 1,611 | 106g | 151g | 64g |
| Día 3 | 1,611 | 124g | 155g | 53g |
| Día 4 | 1,611 | 102g | 194g | 51g |
| Día 5 | 1,471 | 110g | 188g | 37g |
| Día 6 | 1,471 | 110g | 102g | 72g |
| Día 7 | 1,611 | 127g | 98g | 78g |
| Prom. | 1,564 | 111g | 146g | 62g |

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Huevos con Tomates Cherry y Albahaca sobre Espinacas

Bacalao al Horno con Tomate y Albahaca

Tazón de Poder Vegetal Doble con Pollo a la Parrilla

Revuelto Saludable de Verduras con Huevos Escalfados

Salteado de Lentejas y Verduras con Salsa de Vinagre de Sidra

Tazón de Quinoa y Pollo Potenciado con Leucina

Medley de Verduras Asadas con Quinoa

Tortilla de Pimiento Rojo y Cúrcuma con Espinacas y Feta

Verduras Asadas al Balsámico con Quinoa

Ensalada de Quinoa con Espinacas y Nueces

Tazón de Desayuno de Batata y Huevo

Pimientos Rellenos de Lentejas y Arroz Integral

+ 9 recetas más en el interior

¿Necesitas un plan adaptado a tus objetivos? Reverse Health crea planes de alimentación personalizados según tu cuerpo, preferencias y estilo de vida. [Empieza en reverse.health](https://reverse.health)



21 Recetas

7 días de plan alimenticio



1,564 kcal/día

Promedio diario



111g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

146g C / 62g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Huevos con Tomates Cherry y Albahaca sobre Espinacas
2. Medley de Verduras Asadas con Quinoa
3. Bacalao al Horno con Tomate y Albahaca

02 Día 2

4. Tortilla de Pimiento Rojo y Cúrcuma con Espinacas y Feta
5. Tazón de Poder Vegetal Doble con Pollo a la Parrilla
6. Verduras Asadas al Balsámico con Quinoa

03 Día 3

7. Revuelto Saludable de Verduras con Huevos Escalfados
8. Ensalada de Quinoa con Espinacas y Nueces
9. Salteado de Lentejas y Verduras con Salsa de Vinagre de Sidra

04 Día 4

10. Tazón de Desayuno de Batata y Huevo
11. Tazón de Quinoa y Pollo Potenciado con Leucina
12. Pimientos Rellenos de Lentejas y Arroz Integral

05 Día 5

13. Tazón de Batido de Zanahoria y Frutas Rojas
14. Tazón de Quinoa y Garbanzos Rico en Proteínas
15. Estofado de Lentejas y Verduras Raíces

06 Día 6

16. Pudín de Chía con Almendras y Frutas
17. Ensalada de Caballa Rica en Omega-3 con Quinoa y Espinacas
18. Pimientos Rellenos de Pavo Molido

07 Día 7

19. Tazón de Desayuno con Aguacate y Huevo

20. Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

21. Bacalao Mediterráneo al Horno con Tomates y Aceitunas

Día 1

1. Huevos con Tomates Cherry y Albahaca sobre Espinacas

Este nutritivo desayuno combina huevos duros ricos en proteínas con tomates cherry vibrantes, ofreciendo antioxidantes esenciales y grasas saludables. Acompañado de espinacas para un aporte adicional de hierro y calcio, este plato apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 490 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carbohidratos | 21g |
| Grasas | 31g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|-----------|
| huevos grandes | 2.8g |
| tomates cherry | 168 ml |
| hojas de albahaca fresca | 14 leaves |
| aceite de oliva | 7 ml |
| espinacas frescas | 42 g |
| queso feta (opcional) | 42 g |

Preparación

- 1.** Paso 1: Hierve los huevos en una olla con agua durante unos 10-12 minutos hasta que estén duros. Una vez listos, enfríalos bajo agua fría y péralos.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos hierven, lava los tomates cherry y córtalos por la mitad. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- 3.** Paso 3: Agrega los tomates cherry y las espinacas a la sartén, salteando durante 3-5 minutos hasta que las espinacas se marchiten y los tomates estén ligeramente blandos.
- 4.** Paso 4: Corta los huevos duros en rodajas y colócalos en un plato. Cubre con la mezcla de tomates cherry y espinacas salteadas. Decora con hojas de albahaca fresca y queso feta si lo deseas.

2. Medley de Verduras Asadas con Quinoa

Este plato colorido y sustancioso es rico en fibra y antioxidantes, apoyando la salud del corazón y promoviendo energía sostenida. La variedad de verduras asegura que obtengas un amplio rango de vitaminas y minerales cruciales para la salud de las mujeres.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 16g |
| Carbohidratos | 93g |
| Grasas | 16g |



Ingredientes

| | |
|--|----------|
| Verduras mixtas (pimientos, calabacines, zanahorias) | 744 ml |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Quinoa, cruda | 186 ml |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla las verduras mixtas con aceite de oliva y pimienta negra en una bandeja para hornear.
2. Asa durante 20 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
3. Mientras tanto, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Sirve la quinoa cubierta con las verduras asadas.

3. Bacalao al Horno con Tomate y Albahaca

Este plato ligero y sabroso de bacalao, asado con tomates y albahaca, es rico en antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación. Es bajo en calorías pero alto en proteínas, ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 11 min |
| Tiempo de cocción | 18 min |
| Calorías | 528 kcal |
| Proteínas | 46g |
| Carbohidratos | 20g |
| Grasas | 30g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Filete de bacalao | 280.5 g |
| Tomates cherry (cortados a la mitad) | 396 ml |
| Albahaca fresca (picada) | 99 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Coloca el filete de bacalao en una bandeja para hornear, cubre con tomates cherry, albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornea durante 12-15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Día 2

4. Tortilla de Pimiento Rojo y Cúrcuma con Espinacas y Feta

Esta vibrante tortilla combina pimientos ricos en nutrientes, espinacas y queso feta, proporcionando un impulso de proteínas y vitaminas esenciales para mujeres mayores de 40 años. Llena de ingredientes antiinflamatorios como la cúrcuma y grasas saludables del aceite de coco, este plato apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 490 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|--------|
| huevos | 2.8g |
| pimientos, picados | 168 ml |
| espinacas frescas, picadas | 336 ml |
| queso feta, desmenuzado | 42 g |
| cúrcuma en polvo | 2.8 g |
| aceite de coco | 7 ml |
| pimienta negra, al gusto | 1.4 g |

Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón, bate los huevos, la cúrcuma y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
- 2.** Paso 2: Calienta el aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega los pimientos picados y cocina durante 3-4 minutos hasta que se ablanden.
- 3.** Paso 3: Agrega las espinacas picadas a la sartén y cocina durante 1-2 minutos adicionales hasta que se marchiten.
- 4.** Paso 4: Vierte la mezcla de huevos en la sartén, asegurándote de que cubra las verduras uniformemente. Cocina durante 3-4 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar.
- 5.** Paso 5: Espolvorea el queso feta desmenuzado en una mitad de la tortilla, luego dobla la otra mitad sobre la parte superior. Cocina durante 2-3 minutos más hasta que los huevos estén completamente cuajados.
- 6.** Paso 6: Desliza la tortilla en un plato, córtala por la mitad y sirve caliente.

5. Tazón de Poder Vegetal Doble con Pollo a la Parrilla

Este vibrante tazón está lleno de verduras, proporcionando una gran cantidad de nutrientes esenciales para el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Cubierto con pollo a la parrilla para un impulso de proteínas, es una comida satisfactoria que promueve la salud ósea y el apoyo metabólico, perfecta para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 43g |
| Grasas | 22g |



Ingredientes

| | |
|--|----------|
| pechuga de pollo a la parrilla, en cubos | 175.2 g |
| floretes de brócoli, al vapor | 232.5 g |
| pimientos, en rodajas | 232.5 g |
| zanahorias, ralladas | 116.3 g |
| aceite de oliva | 23.3 ml |
| hummus (para aderezo) | 46.5 g |
| semillas de chía | 23.3 g |
| jugo de limón fresco | 23.3 ml |
| sal y pimienta, al gusto | al gusto |

Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio. Sazona la pechuga de pollo en cubos con sal y pimienta, luego cocina a la parrilla durante unos 6-7 minutos hasta que esté completamente cocida.
- 2.** Paso 2: Mientras el pollo se cocina, cocina al vapor el brócoli, corta los pimientos y ralla las zanahorias. Esto debería tomar unos 5-7 minutos.
- 3.** Paso 3: En un tazón grande, combina el brócoli al vapor, los pimientos en rodajas, las zanahorias ralladas, el pollo a la parrilla y rocía con aceite de oliva y jugo de limón fresco.
- 4.** Paso 4: Cubre el tazón con hummus y espolvorea semillas de chía para añadir nutrientes. Mezcla suavemente antes de servir.

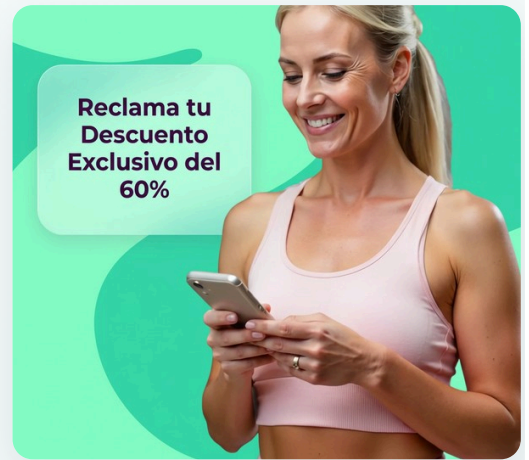
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Verduras Asadas al Balsámico con Quinoa

Este plato combina una variedad de verduras asadas, ricas en nutrientes y antioxidantes, que apoyan la salud general durante la menopausia. La quinoa añade una fuente de proteína completa, crucial para la energía y el mantenimiento muscular.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 20g |
| Carbohidratos | 66g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Verduras mixtas (pimientos, calabacín, zanahorias) | 792 ml |
| Aceite de oliva | 49.5 ml |
| Vinagre balsámico | 24.8 ml |
| Quinoa cocida | 396 ml |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 792 ml de verduras mixtas con 49.5 ml de aceite de oliva y 24.8 ml de vinagre balsámico.
2. Extiende en una bandeja para hornear y asa durante 25-30 minutos hasta que estén tiernas.
3. Sirve sobre 396 ml de quinoa cocida.

Día 3

7. Revuelto Saludable de Verduras con Huevos Escalfados

Este delicioso desayuno está lleno de ingredientes nutritivos que ayudan a equilibrar las hormonas y mejorar la salud ósea. La combinación de huevos, verduras de hoja y grasas saludables promueve el bienestar del corazón.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 490 kcal |
| Proteínas | 39g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|----------|
| Huevos grandes | 2.8g |
| Espinacas frescas | 42 g |
| Aceite de oliva o aceite de coco | 7 ml |
| Tomates cherry | 105 g |
| Aguacate | 70 g |
| Queso feta (opcional) | 42 g |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

- 1.** Paso 1: Calienta el aceite de oliva o de coco en una sartén antiadherente a fuego medio.
- 2.** Paso 2: Agrega las espinacas frescas y los tomates cherry a la sartén y saltea durante unos 2-3 minutos hasta que las espinacas se marchiten y los tomates se ablanden.
- 3.** Paso 3: Mientras tanto, escurre los dos huevos en una olla separada con agua hirviendo durante unos 3-4 minutos o hasta que las claras estén firmes.
- 4.** Paso 4: Una vez que las verduras estén cocidas, sazona con sal y pimienta, y transfírelas a un plato.
- 5.** Paso 5: Coloca los huevos escalfados sobre las verduras salteadas, añade el aguacate en rodajas y espolvorea con queso feta si lo deseas.

8. Ensalada de Quinoa con Espinacas y Nueces

Esta ensalada de quinoa rica en nutrientes está llena de péptidos de colágeno, grasas saludables y fibra, lo que la hace perfecta para mujeres mayores de 40 años. Rica en fitoestrógenos, omega-3 y vitaminas esenciales, apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón mientras promueve el bienestar de la piel y las articulaciones.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 19g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|----------|
| quinoa cocida | 372 g |
| espinacas frescas, picadas | 93 g |
| tomates cherry, cortados a la mitad | 232.5 g |
| nueces, picadas | 46.5 g |
| aceite de oliva | 46.5 ml |
| jugo de limón | 23.3 ml |
| péptidos de colágeno | 46.5 g |
| queso feta, desmenuzado (opcional) | 46.5 g |
| sal y pimienta al gusto | al gusto |

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas picadas, los tomates cherry cortados y las nueces picadas.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón y una pizca de sal y pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla para combinar.
4. Agrega los péptidos de colágeno y mezcla suavemente hasta que estén distribuidos uniformemente.
5. Si lo deseas, agrega queso feta desmenuzado antes de servir.

9. Salteado de Lentejas y Verduras con Salsa de Vinagre de Sidra

Este salteado denso en nutrientes combina lentejas ricas en proteínas con verduras llenas de antioxidantes. El vinagre de sidra de manzana realza el sabor del plato mientras apoya el control del azúcar en la sangre.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 11 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 38g |
| Carbohidratos | 66g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|--|---------|
| Lentejas cocidas | 396 ml |
| Verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias) | 396 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Vinagre de sidra de manzana | 24.8 ml |
| Jengibre fresco, picado | 8.3 g |

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 396 ml de verduras mixtas y saltea durante 5 minutos.
3. Incorpora 396 ml de lentejas cocidas, 24.8 ml de vinagre de sidra de manzana y 8.3 g de jengibre picado. Cocina durante 5 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente.

Día 4

10. Tazón de Desayuno de Batata y Huevo

Rico en fibra y carbohidratos complejos, este plato ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre mientras proporciona energía sostenida durante la mañana. Las grasas saludables del aguacate también apoyan el equilibrio hormonal y la salud cerebral.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 490 kcal |
| Proteínas | 22g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 22g |



Ingredientes

| | |
|----------------------|------------|
| Batata, en cubos | 336 ml |
| Huevo | 2.8 large |
| Aguacate, en rodajas | 0.7 medium |
| Aceite de oliva | 21 ml |
| Sal | al gusto |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla los cubos de batata con aceite de oliva, sal y pimienta, y extiéndelos en una bandeja para hornear. Asa durante 25 minutos hasta que estén tiernos.
3. En una sartén, fríe los huevos a tu gusto (estrellados o revueltos).
4. Arma el tazón: coloca las batatas asadas, añade los huevos y agrega el aguacate en rodajas.

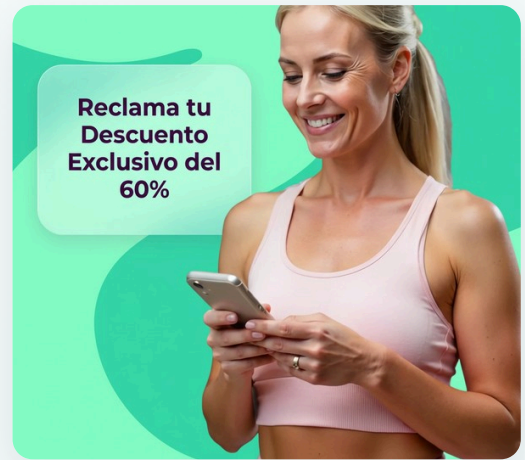
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



11. Tazón de Quinoa y Pollo Potenciado con Leucina

Este tazón denso en nutrientes combina pollo magro, quinoa y verduras coloridas para apoyar la salud muscular y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Llena de proteínas, fibra y omega-3, promueve la densidad ósea y la salud del corazón, además de ser rápida de preparar.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 19g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Quinoa cocida | 372 ml |
| Pechuga de pollo cocida, en cubos | 175.2 g |
| Espinacas, frescas | 46.5 g |
| Tomates cherry, cortados a la mitad | 116.3 g |
| Aguacate, en cubos | 116.3 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |
| Semillas de chía | 23.3 g |
| Sal | al gusto |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. Paso 1: En un tazón grande, combina la quinoa cocida y la pechuga de pollo en cubos.
2. Paso 2: Agrega las espinacas frescas, los tomates cherry y el aguacate en cubos al tazón.
3. Paso 3: En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra para crear un aderezo.
4. Paso 4: Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y pollo, y mezcla suavemente para combinar.
5. Paso 5: Espolvorea las semillas de chía por encima para añadir omega-3 y sirve de inmediato.

12. Pimientos Rellenos de Lentejas y Arroz Integral

Estos coloridos pimientos rellenos están llenos de lentejas y arroz integral, lo que los hace ricos en fibra y nutrientes. La variedad de colores añade antioxidantes, apoyando la salud general.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 11 min |
| Tiempo de cocción | 18 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carbohidratos | 91g |
| Grasas | 10g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|--------|
| Pimiento morrón | 1.7g |
| Lentejas enlatadas, enjuagadas | 198 ml |
| Arroz integral cocido | 198 ml |
| Tomates picados | 198 ml |
| Comino | 8.3 ml |

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla 198 ml de lentejas enjuagadas, 198 ml de arroz integral cocido y 198 ml de tomates picados con 5 ml de comino.
3. Rellena 1 pimiento morrón partido con la mezcla y colócalo en una bandeja para hornear. Hornea durante 25-30 minutos hasta que esté tierno.

Día 5

13. Tazón de Batido de Zanahoria y Frutas Rojas

Una mezcla vibrante de zanahorias y frutas rojas repleta de vitaminas y antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y promueven la salud de la piel. La adición de proteína en polvo apoya el mantenimiento muscular durante la menopausia.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 350 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 10g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| Zanahoria, picada | 168 ml |
| Frutas rojas mixtas congeladas | 168 ml |
| Leche de almendras sin azúcar | 168 ml |
| Proteína en polvo (vainilla o sin sabor) | 42 g |
| Coberturas (semillas, frutas adicionales, nueces) | 84 ml |

Preparación

1. En una licuadora, combina 168 ml de zanahoria picada, 168 ml de frutas rojas mixtas congeladas y 168 ml de leche de almendras sin azúcar.
2. Mezcla hasta obtener una consistencia suave, añadiendo proteína en polvo si lo deseas.
3. Vierte en un tazón y decora con 84 ml de semillas, frutas o nueces de tu elección.

14. Tazón de Quinoa y Garbanzos Rico en Proteínas

Este nutritivo tazón de quinoa y garbanzos está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud muscular en mujeres mayores de 40. Lleno de proteínas, omega-3 y fibra, es una comida perfecta antes o después del ejercicio que también promueve la salud del corazón y de los huesos.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 19g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------|----------|
| quinoa (cocida) | 372 ml |
| garbanzos cocidos | 186 g |
| espinacas (frescas) | 46.5 g |
| tomates cherry (cortados a la mitad) | 116.3 g |
| aguacate (en cubos) | 116.3 g |
| queso feta (desmenuzado, opcional) | 62 g |
| aceite de oliva | 23.3 ml |
| jugo de limón | 23.3 ml |
| semillas de chía | 18.6 g |
| pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida y los garbanzos.
2. Agrega las espinacas frescas, los tomates cherry y el aguacate en cubos al tazón.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y revuelve suavemente para combinar.
5. Cubre con queso feta desmenuzado y espolvorea semillas de chía antes de servir.

15. Estofado de Lentejas y Verduras Raíces

Este nutritivo estofado está lleno de proteínas y fibra de las lentejas, promoviendo la saciedad y la salud digestiva, crucial para mujeres mayores de 40 años. Las verduras raíces proporcionan vitaminas y minerales esenciales que apoyan la salud ósea.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 15 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 33g |
| Carbohidratos | 99g |
| Grasas | 8g |



Ingredientes

| | |
|----------------------|----------|
| Lentejas, enjuagadas | 165 g |
| Zanahorias, en cubos | 123.8 g |
| Papas, en cubos | 123.8 g |
| Apio, en cubos | 66 g |
| Caldo de verduras | 1584 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Hoja de laurel | 1.7g |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio; agrega el apio en cubos y cocina durante 5 minutos.
2. Agrega las zanahorias y las papas en cubos, luego incorpora las lentejas y el caldo de verduras.
3. Añade la hoja de laurel y lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 6

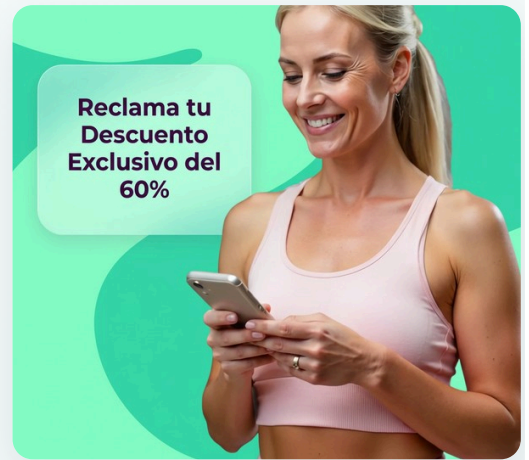
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



16. Pudín de Chía con Almendras y Frutas

Este delicioso pudín de chía es una excelente fuente de grasas saludables y fibra, ayudando a mantenerte satisfecha. Las frutas aportan antioxidantes y vitamina C, apoyando tu salud general y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 350 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|--------|
| Semillas de chía | 63 g |
| Leche de almendra | 336 ml |
| Mantequilla de almendra | 21 g |
| Frutas del bosque mixtas | 168 ml |
| Miel o jarabe de arce | 7 g |

Preparación

1. En un tazón, mezcla las semillas de chía con la leche de almendra y la mantequilla de almendra hasta que estén bien combinadas.
2. Deja reposar durante al menos 15 minutos o toda la noche en el refrigerador hasta que espese.
3. Decora con las frutas y rocía con miel o jarabe de arce si lo deseas.

17. Ensalada de Caballa Rica en Omega-3 con Quinoa y Espinacas

Esta colorida ensalada combina la caballa rica en omega-3 con quinoa llena de fibra y espinacas nutritivas, creando una comida perfecta para mujeres mayores de 40 años. Ayuda a equilibrar las hormonas, mejorar el metabolismo y promover la salud del corazón y los huesos.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 19g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Caballa enlatada en agua, escurrida | 263.5 g |
| Quinoa cocida | 372 ml |
| Espinacas frescas, picadas | 744 ml |
| Tomates cherry, cortados a la mitad | 232.5 g |
| Aguacate, en cubos | 116.3 g |
| Aceite de oliva | 46.5 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |
| Sal | 1.6 g |
| Pimienta negra | 1.6 g |

Preparación

1. En un tazón grande, combina la caballa escurrida, la quinoa cocida, las espinacas picadas, los tomates cherry cortados a la mitad y el aguacate en cubos.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra para crear un aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes de manera uniforme.
4. Sirve de inmediato o refrigera durante hasta 30 minutos para que los sabores se mezclen.

18. Pimientos Rellenos de Pavo Molido

Estos pimientos rellenos están llenos de proteínas magras de pavo y grasas saludables del queso, ofreciendo una comida baja en carbohidratos que es satisfactoria y nutritiva.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 11 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 53g |
| Carbohidratos | 13g |
| Grasas | 36g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|--------------|
| Pimiento | 1.7 medianos |
| Pavo molido | 189.8 g |
| Queso cheddar | 49.5 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Condimento italiano | 8.3 g |

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla 189.8 g de pavo molido cocido con 49.5 g de queso cheddar rallado y 8.3 g de condimento italiano.
3. Rellena las mitades de pimiento y colócalas en un plato para hornear. Rocía con 24.8 ml de aceite de oliva y hornea durante 30 minutos.

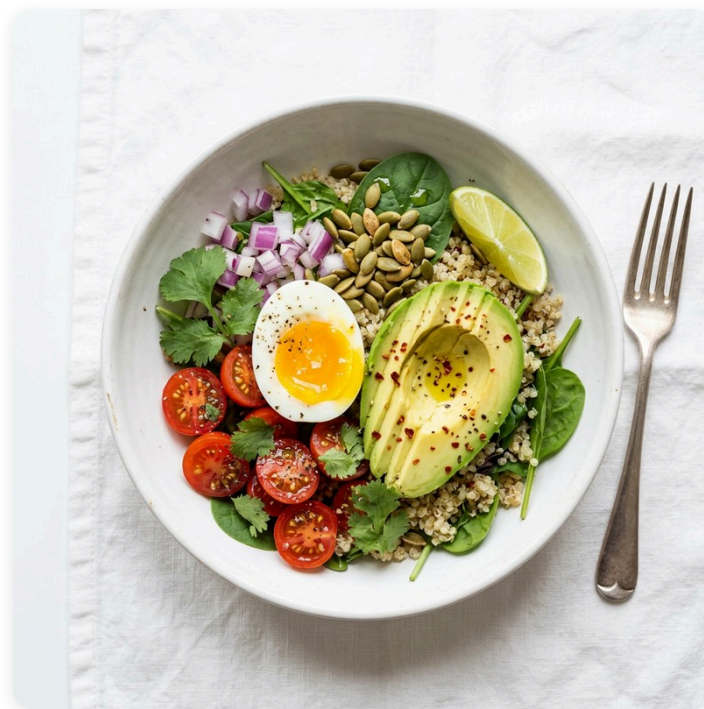
Día 7

19. Tazón de Desayuno con Aguacate y Huevo

Este tazón nutritivo combina grasas saludables del aguacate con proteínas de los huevos, promoviendo la salud del corazón y el equilibrio hormonal. La fibra del aguacate ayuda a mantener niveles estables de azúcar en la sangre, esenciales para la energía y vitalidad.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 10 min |
| Calorías | 490 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carbohidratos | 18g |
| Grasas | 34g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------------|------------|
| huevos | 2.8 large |
| aguacate, en cubos | 0.7 medium |
| tomates cherry, partidos por la mitad | 168 ml |
| aceite de oliva | 7 ml |
| sal | |
| pimienta | |

Preparación

1. Escalfar o freír 2.8 huevos grandes en una sartén antiadherente a fuego medio con 7 ml de aceite de oliva.
2. Mientras se cocinan los huevos, corta en cubos 0.7 aguacate mediano y parte por la mitad 168 ml de tomates cherry.
3. Una vez que los huevos estén cocidos, colócalos en un tazón con el aguacate y los tomates.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.

20. Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Esta ensalada rica en nutrientes está llena de proteínas, grasas saludables y fibra, ideal para mujeres mayores de 40. La combinación de quinoa y garbanzos proporciona aminoácidos esenciales, mientras que el aderezo de aguacate aporta grasas saludables para el corazón y fitoestrógenos que ayudan al equilibrio hormonal.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 19g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|----------|
| quinoa | 139.5 g |
| garbanzos enlatados | 372 g |
| espinacas frescas | 46.5 g |
| tomates cherry | 116.3 g |
| pimiento rojo | 116.3 g |
| aguacate | 108.5 g |
| aceite de oliva | 46.5 ml |
| jugo de limón | 23.3 ml |
| sal | al gusto |

| | |
|--------------------|----------|
| pimienta negra | al gusto |
| semillas de sésamo | 14 g |

Preparación

1. Lava la quinoa bajo agua fría y cocina según las instrucciones del paquete, generalmente alrededor de 15 minutos.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, las espinacas, los tomates cherry y el pimiento rojo.
3. En un tazón pequeño, aplasta el aguacate y mezcla con el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para crear el aderezo.
4. Vierte el aderezo de aguacate sobre la ensalada y mezcla para combinar bien.
5. Decora con semillas de sésamo y sirve inmediatamente.

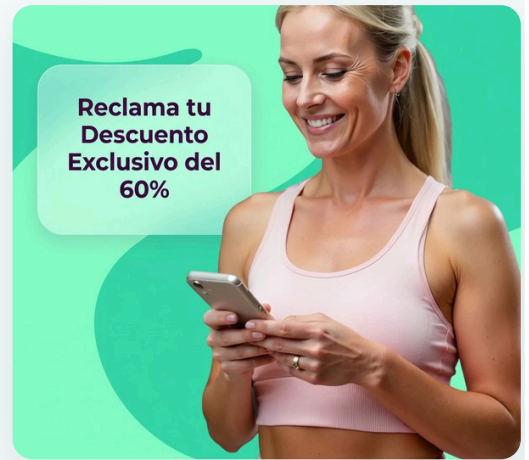
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Bacalao Mediterráneo al Horno con Tomates y Aceitunas

El bacalao al horno es una fuente magra de proteínas y omega-3, mientras que los tomates y las aceitunas aportan antioxidantes y grasas saludables. Este plato sencillo es ideal para mujeres mayores de 40, promoviendo la salud del corazón y de los huesos.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 14 min |
| Tiempo de cocción | 18 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 53g |
| Carbohidratos | 33g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------|---------|
| filete de bacalao | 280.5 g |
| aceite de oliva | 49.5 ml |
| tomates enlatados picados | 396 ml |
| aceitunas negras | 99 ml |
| albahaca fresca | 99 ml |
| sal marina | |
| pimienta negra | |

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. En una fuente para hornear, coloca el filete de bacalao, rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
2. Cubre con los tomates picados y las aceitunas. Hornea durante 15-20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente.
3. Decora con albahaca fresca antes de servir.



Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

Comenzar Ahora

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.