

Plan de Comidas de Dieta Alcalina de 7 Días para Mujeres PDF

Restaura el equilibrio con alimentos alcalinos.

El Plan de Comidas de Dieta Alcalina de 7 Días está diseñado para mujeres que desean restaurar el equilibrio del pH de su cuerpo a través de comidas nutritivas. Con 21 recetas deliciosas, este plan enfatiza el poder de los alimentos alcalinos para promover la salud y la vitalidad en general.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,611	132g	145g	67g
Día 2	1,611	140g	139g	56g
Día 3	1,611	127g	160g	53g
Día 4	1,487	105g	162g	46g
Día 5	1,487	101g	127g	66g
Día 6	1,406	102g	122g	75g
Día 7	1,487	100g	193g	43g
Prom.	1,529	115g	150g	58g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tortilla de Espinacas y Feta con Aguacate

Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas con Espárragos y Quinoa

Ensalada Sabrosa de Garbanzos y Atún con Aguacate

Tazón de Proteína Verde Tropical

Plato de Pollo con Coles de Bruselas Asadas y Tomate

Ensalada Equilibrada de Quinoa y Garbanzos

Ensalada Sabrosa de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Tazón de Desayuno de Espinacas y Huevos con Aguacate

Tazón de Bacalao al Horno y Lentejas Saludable para el Corazón

Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Tazón de Batido de Frutas y Semillas de Chía

Estofado de Lentejas y Espinacas con Sardinias

+ 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



1,529 kcal/día

Promedio diario



115g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

150g C / 58g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tortilla de Espinacas y Feta con Aguacate
2. Ensalada Sabrosa de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate
3. Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas con Espárragos y Quinoa

02 Día 2

4. Tazón de Desayuno de Espinacas y Huevos con Aguacate
5. Ensalada Sabrosa de Garbanzos y Atún con Aguacate
6. Tazón de Bacalao al Horno y Lentejas Saludable para el Corazón

03 Día 3

7. Tazón de Proteína Verde Tropical
8. Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate
9. Plato de Pollo con Coles de Bruselas Asadas y Tomate

04 Día 4

10. Tazón de Batido de Frutas y Semillas de Chía
11. Ensalada Equilibrada de Quinoa y Garbanzos
12. Estofado de Lentejas y Espinacas con Sardinas

05 Día 5

13. Frittata de Calabaza y Espinacas
14. Tazón Sabroso de Quinoa y Garbanzos con Espinacas y Aguacate
15. Ensalada Crujiente de Garbanzos y Tomate con Aderezo de Tahini

06 Día 6

16. Tazón Nutritivo de Huevo y Aguacate
17. Ensalada de Quinoa Rica en Omega-3 con Salmón a la Parrilla
18. Tazón de Remolacha y Brócoli Asados con Ajo y Limón

07 Día 7

19. Avena al Horno con Frutas Mixtas

20. Ensalada Mediterránea de Garbanzos

21. Ensalada de Lentejas y Batata al Curry

Día 1

1. Tortilla de Espinacas y Feta con Aguacate

Esta tortilla nutritiva está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Rica en proteínas y grasas saludables, ayuda a mantener la masa muscular y proporciona vitaminas y minerales esenciales para el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	28g



Ingredientes

huevos	4.2 grandes
espinacas frescas	42 g
queso feta, desmenuzado	56 g
aguacate, en cubos	105 g
aceite de oliva	21 ml
pimienta negra	al gusto
sal	al gusto

Preparación

1. Paso 1: En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Paso 2: Agrega las espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Paso 3: En un tazón, bate los huevos con sal y pimienta negra. Vierte la mezcla de huevos en la sartén sobre las espinacas.
4. Paso 4: Espolvorea el queso feta desmenuzado uniformemente sobre los huevos y cocina hasta que los huevos estén cuajados, aproximadamente 5-7 minutos.
5. Paso 5: Desliza la tortilla sobre un plato y cúbreala con aguacate en cubos antes de servir.

2. Ensalada Sabrosa de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Esta ensalada rica en nutrientes es perfecta para reuniones sociales, proporcionando un equilibrio de proteínas, fibra y grasas saludables para apoyar el equilibrio hormonal y la salud cardíaca de mujeres mayores de 40 años. Cargada de fitoestrógenos y omega-3, este plato te mantendrá satisfecha y con energía sin excesos.

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 (sin cocinar)	139.5 g
Garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados)	186 g
Tomates cherry (cortados por la mitad)	232.5 g
Pepino (en cubos)	232.5 g
Perejil fresco (picado)	23.3 g
Aguacate (maduro)	232.5 g
Jugo de limón	46.5 ml
Aceite de oliva virgen extra	23.3 ml
Sal	al gusto

Preparación

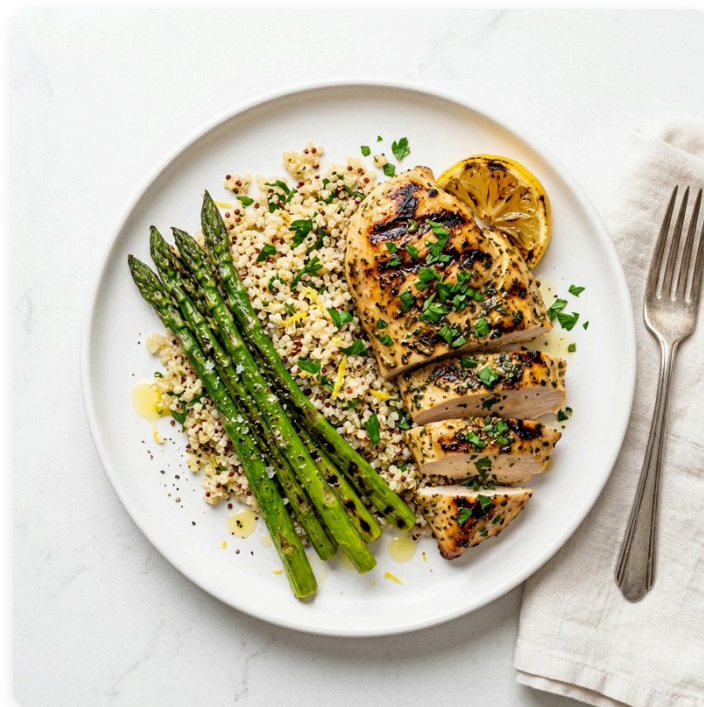
- 1.** Paso 1: Enjuaga y cocina la quinoa según las instrucciones del paquete (generalmente alrededor de 15 minutos) en agua hirviendo.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, prepara el aderezo mezclando el aguacate, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta que esté suave.
- 3.** Paso 3: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino y el perejil.
- 4.** Paso 4: Rocía el aderezo de aguacate sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar. Sirve inmediatamente o enfría para más tarde.

3. Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas con Espárragos y Quinoa

Esta nutritiva cena presenta pechuga de pollo a la parrilla magra acompañada de espárragos vibrantes y quinoa, proporcionando proteínas esenciales, fibra y vitaminas. La inclusión de grasas saludables del aceite de oliva y las propiedades antioxidantes de las hierbas frescas apoyan el equilibrio hormonal y la salud general en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	56g
Grasas	20g



Ingredientes

pechuga de pollo, sin hueso y sin piel	186.5 g
espárragos, recortados	396 ml
quinoa, cruda	74.3 g
aceite de oliva	8.3 ml
hierbas frescas (perejil o albahaca), picadas	24.8 g
ajo, picado	1.7 clove
jugo de limón	24.8 ml
sal y pimienta, al gusto	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete, normalmente en 120 ml de agua hasta que esté esponjosa.
- 2.** Paso 2: Mientras la quinoa se cocina, precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- 3.** Paso 3: Sazona la pechuga de pollo con sal, pimienta, ajo picado y jugo de limón. Asa durante unos 6-7 minutos por cada lado, o hasta que esté cocida y los jugos salgan claros.
- 4.** Paso 4: Cocina al vapor los espárragos durante unos 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero aún vibrantes.
- 5.** Paso 5: En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva con las hierbas frescas y rocía sobre la quinoa cocida, el pollo y los espárragos antes de servir.

Día 2

4. Tazón de Desayuno de Espinacas y Huevos con Aguacate

Este nutritivo tazón de desayuno está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona los nutrientes esenciales para comenzar el día con energía.

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	7 ml
aguacate	105 g
semillas de chía	21 g
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una cacerola pequeña, hierva agua y agregue suavemente los huevos. Cocine durante 6-7 minutos para huevos pasados por agua o más tiempo para huevos duros, luego transfíelos a un baño de hielo para enfriar.
2. En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio, agregue las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos. Sazona con sal y pimienta.
3. Pela y corta el aguacate mientras se cocinan las espinacas.
4. Una vez que los huevos estén fríos, péralos y córtalos por la mitad. En un tazón, organiza las espinacas salteadas, el aguacate y los huevos. Espolvorea las semillas de chía por encima para añadir nutrición.

5. Ensalada Sabrosa de Garbanzos y Atún con Aguacate

Esta ensalada rica en nutrientes combina garbanzos y atún, proporcionando ácidos grasos omega-3 y fitoestrógenos esenciales para el equilibrio hormonal y la salud cardíaca. Cargada de fibra y grasas saludables, apoya el metabolismo y la salud ósea, convirtiéndola en una comida perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Atún enlatado en agua, escurrido	217 g
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 g
Aguacate en cubos	108.5 g
Tomates cherry picados	116.3 g
Pepino picado	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimienta negra	1.6 g

Preparación

1. En un tazón, combina el atún enlatado escurrido y los garbanzos.
2. Agrega el aguacate en cubos, los tomates cherry picados y el pepino picado al tazón.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de ensalada y mezcla suavemente para combinar.
5. Espolvorea el perejil picado por encima y sirve inmediatamente.

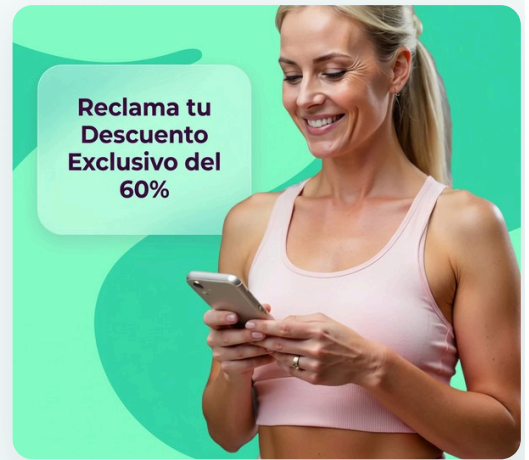
OFERTA EXCLUSIVA

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*



6. Tazón de Bacalao al Horno y Lentejas Saludable para el Corazón

Este delicioso y nutritivo plato presenta bacalao al horno acompañado de lentejas ricas en fibra y coles de Bruselas asadas, proporcionando omega-3 esenciales, proteínas y fitoestrógenos. Perfecto para mujeres mayores de 40 años, este plato apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la vitalidad general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	58g
Carbohidratos	50g
Grasas	20g

Ingredientes

Bacalao al horno	297 g
Lentejas cocidas	326.7 g
Coles de Bruselas asadas	247.5 g
Aceite de oliva	8.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto
Jugo de limón	24.8 ml



Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca el bacalao en una bandeja para hornear, rocía con aceite de oliva y sazona con sal, pimienta y jugo de limón.
3. Asa el bacalao en el horno precalentado durante unos 12-15 minutos o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Mientras el bacalao se hornea, calienta las lentejas en una cacerola pequeña a fuego medio hasta que estén calientes.
5. Mezcla las coles de Bruselas con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y ásalas en el horno durante los últimos 10 minutos junto al bacalao.
6. Una vez que todo esté cocido, coloca las lentejas en un plato, cubre con el bacalao al horno y sirve las coles de Bruselas asadas al lado.

Día 3

7. Tazón de Proteína Verde Tropical

Este tazón combina sabores tropicales con espinacas para un impulso de hierro y nutrientes verdes. La proteína en polvo y las semillas de cáñamo proporcionan una base sólida de proteínas, mientras que el mango y la piña ofrecen beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	38g
Carbohidratos	63g
Grasas	14g



Ingredientes

Trozos de mango congelado	168 ml
Trozos de piña congelada	168 ml
Espinaca fresca	336 ml
Agua de coco	168 ml
Proteína en polvo (de origen vegetal)	42 g
Semillas de cáñamo	42 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 168 ml de mango congelado, 168 ml de piña congelada, 336 ml de espinaca fresca, 168 ml de agua de coco y 42 g de proteína en polvo.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa. Si está demasiado espeso, añade más agua de coco.
3. Vierte en un tazón y decora con más semillas de cáñamo y rodajas de kiwi.

8. Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Esta ensalada vibrante está llena de proteínas de los garbanzos y la quinoa, apoyando la salud muscular y el metabolismo. Enriquecida con grasas saludables del aguacate y fitoestrógenos de los garbanzos, es un plato perfecto para mujeres mayores de 40 años que se enfocan en el equilibrio hormonal y el bienestar general.

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 enlatados, enjuagados y escurridos	186 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
pepino, en cubos	116.3 g
perejil fresco, picado	23.3 g
aguacate	108.5 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino y el perejil.
2. 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.
3. Vierte el aderezo de aguacate sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.
4. Sirve inmediatamente o guarda en el refrigerador por hasta 3 días.

9. Plato de Pollo con Coles de Bruselas Asadas y Tomate

Este plato vibrante está lleno de nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40, promoviendo el equilibrio hormonal, apoyando el metabolismo y mejorando la salud del corazón. La combinación de coles de Bruselas asadas, muslos de pollo jugosos y una ensalada fresca de tomate proporciona una comida equilibrada rica en proteínas, fibra y grasas saludables.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	50g
Grasas	20g



Ingredientes

Coles de Bruselas, cortadas a la mitad	495 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	247.5 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Muslo de pollo, sin piel	247.5 g
Quinoa, cocida	148.5 g
Queso feta, desmenuzado	49.5 g
Jugo de limón	24.8 ml
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla las coles de Bruselas y los tomates cherry con 1 cucharada de aceite de oliva, ajo picado y pimienta negra, luego extiéndelos en una bandeja para hornear.
3. Hornea las verduras en el horno precalentado durante 15 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
4. Mientras las verduras se asan, calienta la cucharada restante de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agrega el muslo de pollo y cocina durante unos 6-7 minutos por cada lado hasta que esté dorado y cocido.
5. Retira el pollo de la sartén y déjalo reposar un par de minutos, luego córtalo en rodajas.
6. En un plato, llena la mitad con las coles de Bruselas y tomates asados, un cuarto con el pollo en rodajas y el cuarto restante con quinoa cocida. Espolvorea la quinoa con queso feta desmenuzado y rocía con jugo de limón.

Día 4

10. Tazón de Batido de Frutas y Semillas de Chía

Cargado de antioxidantes y vitamina C de las frutas mixtas, este tazón de batido ayuda a la resistencia inmunológica. Las semillas de chía proporcionan ácidos grasos omega-3, excelentes para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	49g
Grasas	10g



Ingredientes

Frutas mixtas congeladas	336 ml
Yogur griego	168 ml
Semillas de chía	42 ml
Leche de almendra	168 ml
Miel	7 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutas mixtas congeladas, 168 ml de yogur griego y 168 ml de leche de almendra. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte en un tazón y espolvorea con 42 ml de semillas de chía. Rocía con miel si lo deseas.

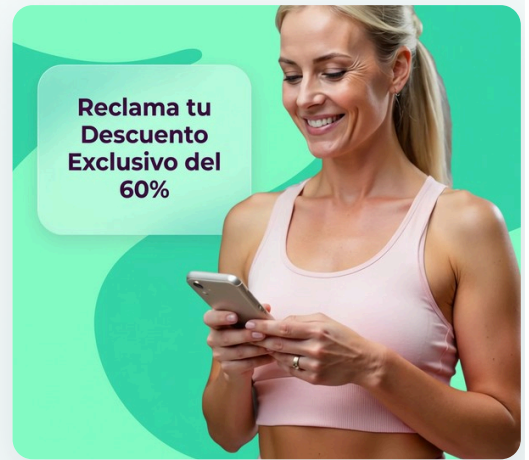
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada Equilibrada de Quinoa y Garbanzos

Este vibrante tazón de ensalada está lleno de proteínas y fibra, lo que lo hace perfecto para mujeres mayores de 40 que buscan mantener el equilibrio hormonal y apoyar la salud ósea y del corazón. Rico en fitoestrógenos y grasas saludables, es una opción rápida y nutritiva que se puede personalizar según tu gusto y necesidades nutricionales.

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, enlatados, enjuagados	186 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Pepino, en cubos	116.3 g
Aguacate, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Queso feta, desmenuzado (opcional)	62 g
Perejil fresco, picado	46.5 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida y los garbanzos.
2. Agrega los tomates cherry, el pepino y el aguacate al tazón.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.
5. Espolvorea con queso feta y perejil fresco antes de servir.

12. Estofado de Lentejas y Espinacas con Sardinias

Este sustancioso estofado combina lentejas y espinacas, proporcionando proteínas y hierro, esenciales para mantener los niveles de energía en mujeres mayores de 40. La adición de sardinias enriquece el plato con omega-3 y sabor, haciéndolo nutritivo y satisfactorio.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Lentejas	198 ml
Sardinias enlatadas	92.4 g
Espinacas	792 ml
Caldo de verduras	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo	3.3 cloves

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva y sofríe 2 dientes de ajo picados hasta que estén fragantes.
2. Agrega 198 ml de lentejas y 792 ml de caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
3. Incorpora 792 ml de espinacas frescas y 92.4 g de sardinias escurridas. Cocina hasta que las espinacas se marchiten.

Día 5

13. Frittata de Calabaza y Espinacas

Esta frittata está llena de calabaza y espinacas, que son ricas en vitaminas y minerales esenciales para la salud de la piel. Los huevos aportan proteínas de alta calidad y aminoácidos necesarios para la síntesis de colágeno.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	9 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	17g
Grasas	21g



Ingredientes

Huevos	336 g
Purés de calabaza	168 g
Espinacas frescas, picadas	42 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y saltea la espinaca picada hasta que se marchite.
3. En un tazón, bate los huevos, el puré de calabaza, la sal y la pimienta. Vierte sobre la espinaca y cocina hasta que los bordes estén firmes, aproximadamente 5 minutos.
4. Transfiere la sartén al horno y hornea durante 10-15 minutos hasta que el centro esté completamente cuajado.

14. Tazón Sabroso de Quinoa y Garbanzos con Espinacas y Aguacate

Este nutritivo tazón está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y el metabolismo, proporcionando nutrientes esenciales para la salud ósea y cardíaca. Con un alto contenido de proteínas y grasas saludables, es una comida satisfactoria que ayuda en la pérdida o mantenimiento de peso para mujeres mayores de 40.

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 enlatados, escurridos y enjuagados	186 g
espinacas frescas, picadas	46.5 g
aguacate, en cubos	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
queso feta, desmenuzado (opcional)	62 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida y los garbanzos.
2. Agrega las espinacas picadas, el aguacate en cubos y el queso feta desmenuzado (si lo usas).
3. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva y el jugo de limón, luego vierte sobre la mezcla de quinoa.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla suavemente hasta que esté bien combinado.
5. Sirve de inmediato o refrigera por hasta 2 días.

15. Ensalada Crujiente de Garbanzos y Tomate con Aderezo de Tahini

Esta ensalada crujiente combina garbanzos y tomates maduros, proporcionando alta proteína y vitaminas esenciales, promoviendo el mantenimiento muscular y la salud en general. El aderezo de tahini añade grasas saludables, apoyando el equilibrio hormonal, lo cual es particularmente beneficioso para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	63g
Grasas	26g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	396 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Tahini	49.5 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla los garbanzos con aceite de oliva, sal y pimienta; extiende en una bandeja para hornear y hornea durante 20 minutos hasta que estén crujientes.
3. En un tazón, mezcla los garbanzos crujientes con los tomates cherry cortados por la mitad, rocía con tahini y jugo de limón, luego sirve.

Día 6

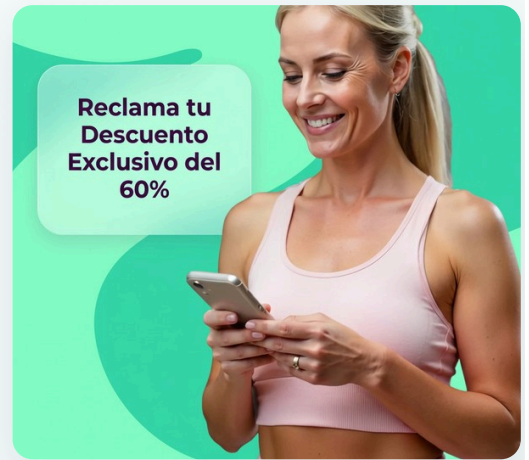
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tazón Nutritivo de Huevo y Aguacate

Comienza tu día con este delicioso tazón de huevo y aguacate, lleno de proteínas y grasas saludables que apoyan el equilibrio hormonal y el metabolismo. La combinación de huevos, aguacate y rúcula proporciona nutrientes esenciales para la salud ósea y del corazón, convirtiéndolo en un desayuno ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	25g
Grasas	34g



Ingredientes

huevos grandes hervidos	2.8g
aguacate, en cubos	70 g
rúcula	42 g
jugo de limón	21 ml
sal marina	al gusto
semillas de cáñamo (por los omega-3)	21 g

Preparación

1. Paso 1: Hierve los huevos en agua durante unos 10-12 minutos hasta que estén duros, luego enfría, pela y pica.
2. Paso 2: En un tazón, combina los huevos picados, el aguacate en cubos y la rúcula.
3. Paso 3: Rocía el jugo de limón sobre la mezcla y espolvorea con sal marina al gusto.
4. Paso 4: Agrega las semillas de cáñamo para añadir ácidos grasos omega-3 y mezcla suavemente antes de servir.

17. Ensalada de Quinoa Rica en Omega-3 con Salmón a la Parrilla

Esta ensalada vibrante está repleta de ácidos grasos omega-3, proteínas y fitoestrógenos, lo que la convierte en una comida ideal para mujeres mayores de 40 años. Apoya el equilibrio hormonal, la salud del corazón y proporciona nutrientes esenciales para la salud ósea, además de ser rápida y fácil de preparar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	47g
Grasas	28g



Ingredientes

Quinoa	372 ml
Salmón a la parrilla	175.2 g
Espinacas frescas	744 ml
Tomates cherry	372 ml
Pepino	186 ml
Aguacate	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	23.3 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas, los tomates cherry, el pepino y el aguacate.
2. Rocía aceite de oliva y jugo de limón sobre la ensalada, y mezcla suavemente para combinar.
3. Coloca el filete de salmón a la parrilla sobre la ensalada y espolvorea con semillas de chía, sal y pimienta.

18. Tazón de Remolacha y Brócoli Asados con Ajo y Limón

Este tazón denso en nutrientes combina remolachas y brócoli asados, conocidos por sus propiedades de apoyo hepático, con ajo y limón para un sabor y beneficios para la salud adicionales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	330 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	50g
Grasas	13g



Ingredientes

Remolachas, peladas y en cubos	247.5 g
Brócoli, en floretes	247.5 g
Dientes de ajo, picados	3.3g
Aceite de oliva	49.5 ml
Jugo de limón	49.5 ml
Sal y pimienta	To taste

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla las remolachas en cubos con el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta, y extiende sobre una bandeja para hornear.
3. Asa durante 15 minutos, luego añade el brócoli y asa durante 5 minutos adicionales hasta que estén tiernos. Rocía con jugo de limón antes de servir.

19. Avena al Horno con Frutas Mixtas

Esta deliciosa avena al horno es rica en fibra y antioxidantes gracias a las frutas mixtas y granos enteros. Es un desayuno ideal para comenzar el día con energía y salud.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	63g
Grasas	7g



Ingredientes

Avena	224 g
Leche de almendra	672 ml
Frutas mixtas (arándanos, frambuesas, fresas)	420 g
Jarabe de arce	84 ml
Polvo de hornear	14 g
Canela	7 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En un tazón grande, mezcla 224 g de avena, 672 ml de leche de almendra, 420 g de frutas mixtas, 84 ml de jarabe de arce, 14 g de polvo de hornear y 7 g de canela.
3. Vierte la mezcla en un molde para hornear engrasado y hornea durante 30 minutos o hasta que esté firme y dorado.

20. Ensalada Mediterránea de Garbanzos

Esta ensalada vibrante está llena de proteínas y fibra, ideal para mujeres mayores de 40 años. Con fitoestrógenos y grasas saludables, es perfecta para el equilibrio hormonal y la salud del corazón.

Información Nutricional

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



Ingredientes

garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	372 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
pepino, en cubos	116.3 g
cebolla roja, finamente picada	62 g
queso feta, desmenuzado	62 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	46.5 ml
perejil fresco, picado	12.4 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina los garbanzos, los tomates cherry, el pepino, la cebolla roja y el perejil.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
4. Espolvorea el queso feta por encima y sirve de inmediato o enfría durante 10 minutos para realzar los sabores.

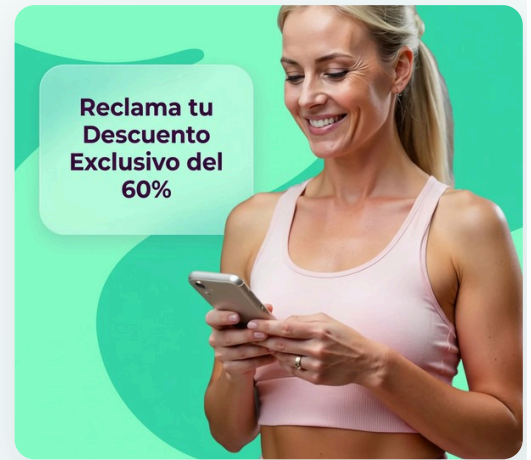
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada de Lentejas y Batata al Curry

Esta ensalada nutritiva está cargada de lentejas ricas en proteínas y batatas para una energía sostenida. Las especias de curry ofrecen beneficios antiinflamatorios, convirtiéndola en una excelente opción para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	83g
Grasas	17g



Ingredientes

lentejas cocidas	396 ml
batata, en cubos	396 ml
cebolla roja, en cubos	99 ml
espinaca, picada	396 ml
aceite de oliva	24.8 ml
pimienta de curry	6.6 g
jugo de lima	24.8 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Hierve o cocina al vapor la batata hasta que esté tierna. Reserva.
2. En un tazón, combina las lentejas cocidas, la batata, la cebolla roja y la espinaca.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, la pimienta de curry, el jugo de lima, la sal y la pimienta. Vierte sobre la ensalada y mezcla suavemente.



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.