

Plan de Comidas de la Dieta Nórdica de 7 Días para Mujeres PDF

Aprovecha los beneficios de la dieta nórdica con este completo plan de comidas para mujeres.

Experimenta los beneficios saludables de la dieta nórdica con nuestro Plan de Comidas de 7 Días que presenta 21 recetas únicas para mujeres. Este plan se centra en ingredientes densos en nutrientes, promoviendo la salud del corazón y el manejo del peso. Disfruta de comidas sabrosas mientras abrazas un estilo de vida inspirado en la forma de comer escandinava.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

| DÍA | CALORÍAS | PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |
|-------|----------|-----------|---------------|--------|
| Día 1 | 1,428 | 125g | 108g | 78g |
| Día 2 | 1,494 | 110g | 167g | 62g |
| Día 3 | 1,541 | 112g | 122g | 89g |
| Día 4 | 1,541 | 138g | 104g | 69g |
| Día 5 | 1,541 | 101g | 124g | 82g |
| Día 6 | 1,541 | 104g | 184g | 53g |
| Día 7 | 1,541 | 132g | 153g | 56g |
| Prom. | 1,518 | 117g | 137g | 70g |

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Avena Salada con Salmón

Salmón a la Plancha con Limón y Ajo

Ensalada Picante de Salmón enlatado y Garbanzos

Avena Salada con Caldo de Huesos

Salmón al Horno con Limón y Hierbas

Ensalada de Pollo a la Parrilla con Espinacas y Frutas del Bosque

Ensalada de Espinacas y Salmón con Aderezo de Limón

Avena Nocturna con Cúrcuma y Frutas

Salmón al Horno con Limón y Hierbas

Tazón Energético de Salmón y Espinacas

Tazón de Batido de Tofu y Espinacas

Salmón Glaseado con Miso y Brócoli con Sésamo

+ 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



1,518 kcal/día

Promedio diario



117g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

137g C / 70g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Avena Salada con Salmón

2. Ensalada de Espinacas y Salmón con Aderezo de Limón

3. Salmón a la Plancha con Limón y Ajo

02 Día 2

4. Avena Nocturna con Cúrcuma y Frutas

5. Ensalada Picante de Salmón enlatado y Garbanzos

6. Salmón al Horno con Limón y Hierbas

03 Día 3

7. Avena Salada con Caldo de Huesos

8. Tazón Energético de Salmón y Espinacas

9. Salmón al Horno con Limón y Hierbas

04 Día 4

10. Tazón de Batido de Tofu y Espinacas

11. Ensalada de Pollo a la Parrilla con Espinacas y Frutas del Bosque

12. Salmón Glaseado con Miso y Brócoli con Sésamo

05 Día 5

13. Tazón de Desayuno de Bayas con Canela

14. Ensalada de Quinoa con Arándanos y Nueces

15. Salmón con Cúrcuma y Espinacas con Jengibre

06 Día 6

16. Batido de Espinacas y Frutas Rojas

17. Ensalada de Quinoa y Frutas con Aderezo Cítrico

18. Plato Mediterráneo Antiinflamatorio

07 Día 7

19. Batido de Espinacas y Frutas Rojas

20. Tazón de Quinoa Saludable con Salmón y Espinacas

21. Tazón de Salmón y Quinoa con Espinacas

Día 1

1. Tazón de Avena Salada con Salmón

Comienza tu día con un tazón abundante de avena salada coronada con rico salmón ahumado. Este plato proporciona un equilibrio perfecto de sabores y nutrientes, ideal para la salud del corazón.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 7 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 28g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|-------------------|----------|
| Avena en hojuelas | 56 g |
| Agua | 336 ml |
| Salmón ahumado | 84 g |
| Cebollino picado | 21 g |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. En una cacerola, lleva el agua a ebullición y añade la avena.
2. Cocina durante 5-7 minutos hasta que esté cremosa, revolviendo ocasionalmente.
3. Transfiere la avena a un tazón y cubre con salmón ahumado y cebollino picado.
4. Sazona con pimienta negra antes de servir.

2. Ensalada de Espinacas y Salmón con Aderezo de Limón

Esta ensalada fresca presenta espinacas ricas en hierro y salmón cargado de omega-3, apoyando la salud ósea y el equilibrio hormonal. El aderezo de limón añade un toque refrescante mientras proporciona vitamina C adicional.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 496 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 16g |
| Grasas | 28g |



Ingredientes

| | |
|-------------------|----------|
| Salmón enlatado | 175.2 g |
| Espinacas frescas | 744 ml |
| Tomates cherry | 186 ml |
| Pepino | 0.8g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. En un tazón grande, combina 175.2 g de salmón escurrido, 744 ml de espinacas frescas, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 0.8 de pepino en rodajas.
2. En un tazón pequeño, mezcla 23.3 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón, sal y pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla bien y sirve.

3. Salmón a la Plancha con Limón y Ajo

Este delicioso plato de salmón es rico en omega-3, fundamental para el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Además, el ajo aporta propiedades antiinflamatorias, convirtiéndolo en una opción ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 10 min |
| Calorías | 512 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carbohidratos | 50g |
| Grasas | 33g |



Ingredientes

| | |
|------------------|------------|
| Filete de salmón | 186.5 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Ajo | 3.3 cloves |
| Jugo de limón | 24.8 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, y agrégalo a la sartén con la piel hacia abajo. Cocina durante 5 minutos.
3. Voltea el filete, añade 2 dientes de ajo picados y 24.8 ml de jugo de limón, y cocina por otros 5 minutos.

Día 2

4. Avena Nocturna con Cúrcuma y Frutas

Esta avena nocturna es una deliciosa combinación de cúrcuma y frutas, ideal para un desayuno saludable y saciante. Prepárala la noche anterior para tener una opción rápida y nutritiva por la mañana.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 10 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 14g |
| Carbohidratos | 70g |
| Grasas | 10g |



Ingredientes

| | |
|-----------------------|--------|
| avena | 63 g |
| leche de almendra | 336 ml |
| cúrcuma en polvo | 2.8 g |
| miel o jarabe de arce | 21 g |
| frutas frescas | 105 g |

Preparación

1. En un frasco, combina la avena, la leche de almendra, la cúrcuma y la miel.
2. Mezcla bien y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, añade las frutas frescas antes de servir.

5. Ensalada Picante de Salmón enlatado y Garbanzos

Usando salmón enlatado y garbanzos, esta ensalada es rápida de preparar y ofrece un gran aporte de proteínas. Rica en omega-3, es excelente para la salud del corazón y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 14 min |
| Tiempo de cocción | 12 min |
| Calorías | 496 kcal |
| Proteínas | 40g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 16g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|---------|
| Salmón enlatado | 434 g |
| Garbanzos enlatados | 658.8 g |
| Maíz congelado | 372 ml |
| Aceite de oliva | 46.5 ml |
| Jugo de limón | 46.5 ml |
| Comino | 7.8 g |
| Pimienta negra | 3.1 g |

Preparación

1. En un tazón grande, combina 434 g de salmón escurrido, 658.8 g de garbanzos escurridos y 372 ml de maíz congelado descongelado.
2. Rocía con 46.5 ml de aceite de oliva, 46.5 ml de jugo de limón, y sazona con 7.8 g de comino y 3.1 g de pimienta negra. Mezcla bien.
3. Sirve inmediatamente o refrigera por hasta 2 días.

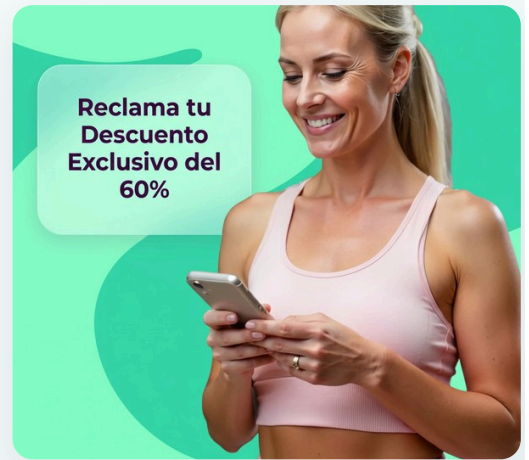
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salmón al Horno con Limón y Hierbas

Este delicioso plato de salmón es rico en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud del corazón y el cerebro. El limón y las hierbas aportan sabor sin exceso de sodio, favoreciendo el equilibrio hormonal y el bienestar general.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 56g |
| Carbohidratos | 50g |
| Grasas | 36g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|----------|
| Filete de salmón | 280.5 g |
| Jugo de limón | 24.8 ml |
| Eneldo o perejil fresco, picado | 24.8 ml |
| Aceite de oliva | 8.3 ml |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear forrada.
2. Rocía con jugo de limón y aceite de oliva, luego espolvorea con eneldo o perejil y pimienta negra.
3. Hornea durante unos 15 minutos o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Día 3

7. Avena Salada con Caldo de Huesos

Transforma tu avena en un deleite salado con caldo de huesos y coberturas ricas en nutrientes. Este plato único es tanto saciante como nutritivo.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 2 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 17g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 11g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|----------|
| Avena en hojuelas | 56 g |
| Caldo de huesos | 336 ml |
| Cebollines picados | 21 g |
| Queso rallado | 21 g |
| Sal | al gusto |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. Lleva el caldo de huesos a ebullición en una cacerola.
2. Agrega la avena en hojuelas, reduce el fuego y cocina durante unos 5 minutos hasta que esté cremosa.
3. Sazona con sal y pimienta negra.
4. Sirve con cebollines y queso por encima.

8. Tazón Energético de Salmón y Espinacas

Repleto de ácidos grasos omega-3 del salmón y espinacas ricas en hierro, este plato apoya la salud del corazón y los niveles de energía. La adición de semillas de lino mejora el equilibrio hormonal a través de los fitoestrógenos, convirtiéndolo en una comida perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 45g |
| Carbohidratos | 16g |
| Grasas | 37g |



Ingredientes

| | |
|------------------|---------|
| Filete de salmón | 175.2 g |
| Espinacas baby | 744 ml |
| Harina de linaza | 23.3 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |

Preparación

1. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el filete de salmón y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. En un tazón, mezcla las espinacas baby con el jugo de limón y la harina de linaza, luego cubre con el salmón cocido.

9. Salmón al Horno con Limón y Hierbas

El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud del corazón. Este plato es rápido de preparar y proporciona una rica fuente de proteínas, ideal para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carbohidratos | 50g |
| Grasas | 41g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|----------|
| Filete de salmón | 280.5 g |
| Jugo de limón fresco | 24.8 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Hierbas frescas (eneldo o perejil) | 24.8 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con hierbas frescas, sal y pimienta.
4. Hornea durante 15 minutos o hasta que el salmón esté cocido y desmenuzable.

Día 4

10. Tazón de Batido de Tofu y Espinacas

Este refrescante tazón de batido está lleno de proteínas del tofu sedoso y verduras de hoja, lo que lo convierte en una excelente opción para el desayuno o un refrigerio post-entrenamiento. La adición de frutas proporciona antioxidantes y vitaminas esenciales para mejorar la salud en general.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 28g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 11g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|--------|
| Tofu sedoso | 336 g |
| Espinacas, frescas | 42 g |
| Plátano, congelado | 1.4g |
| Bayas (mezcladas) | 105 g |
| Leche de almendras | 168 ml |
| Semillas de chía | 21 g |

Preparación

1. En una licuadora, combina el tofu sedoso, las espinacas, el plátano congelado, las bayas mezcladas y la leche de almendras. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte en un tazón y cubre con semillas de chía y bayas adicionales si lo deseas.

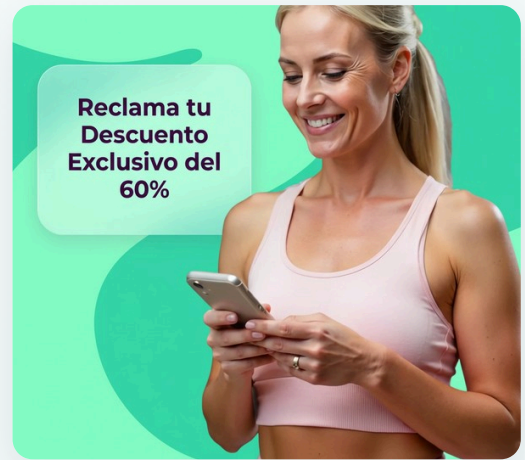
OFERTA EXCLUSIVA

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 de Pollo a la Parrilla con Espinacas y Frutas del Bosque

Esta refrescante ensalada combina pollo a la parrilla, una fuente de proteína magra, con espinacas y frutas del bosque para una comida baja en carbohidratos y rica en nutrientes. Los antioxidantes de las frutas apoyan la salud hormonal, convirtiéndola en un almuerzo ideal para el PCOS.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 10 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 54g |
| Carbohidratos | 23g |
| Grasas | 28g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------------|---------|
| Pechuga de pollo a la parrilla | 178.3 g |
| Espinaca, fresca | 744 ml |
| Frutas del bosque mixtas | 186 ml |
| Aceite de oliva | 46.5 ml |
| Vinagre balsámico | 23.3 ml |

Preparación

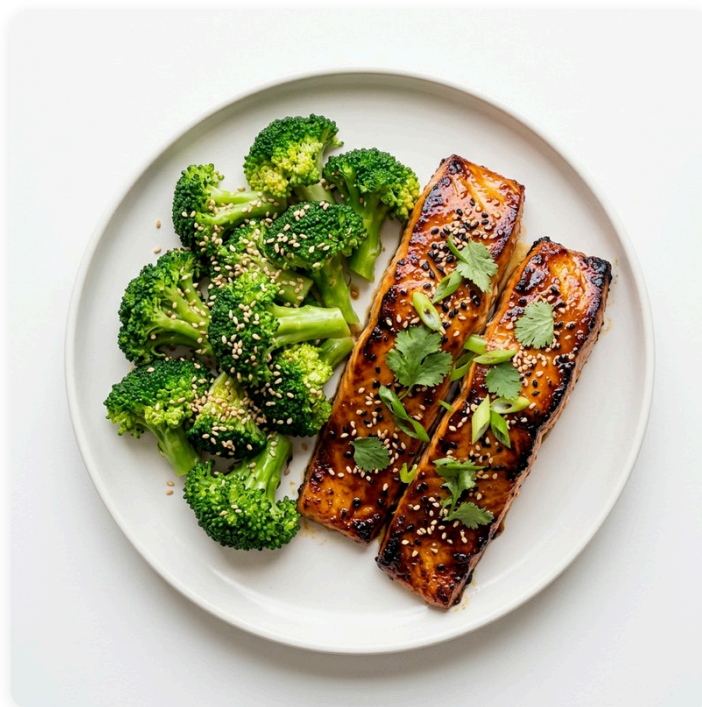
1. En un tazón grande, combina la espinaca, las frutas y el pollo a la parrilla en rodajas.
2. En un tazón aparte, bate el aceite de oliva y el vinagre balsámico.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve.

12. Salmón Glaseado con Miso y Brócoli con Sésamo

Este plato de salmón, rico en ácidos grasos omega-3 y colágeno, apoya la salud del corazón y la elasticidad de la piel. Combinado con brócoli, alto en vitamina C y antioxidantes, es ideal para mujeres mayores de 40 años que desean mantener su juventud.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 56g |
| Carbohidratos | 25g |
| Grasas | 30g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|--------------|
| Filetes de salmón | 280.5 g each |
| Pasta de miso | 49.5 g |
| Miel | 24.8 g |
| Flores de brócoli | 792 ml |
| Semillas de sésamo | 24.8 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un tazón pequeño, mezcla la pasta de miso y la miel hasta obtener una mezcla suave. Unta la mezcla sobre los filetes de salmón.
3. Coloca el salmón en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea durante 12-15 minutos hasta que esté cocido.
4. Mientras tanto, cocina al vapor el brócoli hasta que esté verde brillante y tierno, aproximadamente 5 minutos.
5. Sirve el salmón espolvoreado con semillas de sésamo junto al brócoli.

Día 5

13. Tazón de Desayuno de Bayas con Canela

Este tazón de desayuno está lleno de antioxidantes gracias a las bayas mixtas y es rico en proteínas por el yogur griego, lo que lo convierte en un comienzo perfecto para equilibrar los niveles de azúcar en sangre. La canela añade un toque dulce y mejora la sensibilidad a la insulina.



Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 21g |

Ingredientes

| | |
|--|--------|
| Yogur griego | 336 ml |
| Bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas) | 168 ml |
| Canela molida | 7 g |
| Nueces picadas | 42 g |

Preparación

1. En un tazón, coloca 336 ml de yogur griego.
2. Agrega 168 ml de bayas mixtas y espolvorea 7 g de canela molida.
3. Termina añadiendo 42 g de nueces picadas para un toque crujiente.

14. Ensalada de Quinoa con Arándanos y Nueces

Esta ensalada de quinoa es una fuente de nutrientes, proporcionando antioxidantes de los arándanos y grasas saludables de las nueces. La combinación de fibra y proteínas ayuda a mantener los niveles de energía durante todo el día.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 16g |
| Carbohidratos | 70g |
| Grasas | 23g |



Ingredientes

| | |
|------------------------|---------|
| Quinoa cocida | 372 ml |
| Arándanos secos | 62 g |
| Nueces, picadas | 46.5 g |
| Perejil fresco, picado | 23.3 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Vinagre balsámico | 23.3 ml |

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, los arándanos secos, las nueces picadas y el perejil.
2. Rocía con aceite de oliva y vinagre balsámico, mezclando bien.
3. Sirve fría o a temperatura ambiente.

15. Salmón con Cúrcuma y Espinacas con Jengibre

Este plato presenta salmón, rico en omega-3, combinado con cúrcuma y jengibre para combatir la inflamación. El ajo y las espinacas aportan antioxidantes que apoyan la salud articular.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 14 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 578 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carbohidratos | 12g |
| Grasas | 38g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|-----------|
| Filete de salmón | 280.5 g |
| Espinacas frescas | 792 ml |
| Polvo de cúrcuma | 8.3 g |
| Jengibre fresco, rallado | 8.3 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Ajo, picado | 1.7 clove |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Sazona el filete de salmón con cúrcuma, sal y pimienta, luego colócalo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 5-7 minutos.
3. Voltea el salmón y añade el ajo picado y el jengibre rallado. Cocina durante 3-4 minutos adicionales hasta que esté cocido.
4. En una sartén aparte, añade un chorrito de aceite de oliva y saltea las espinacas hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Sirve el salmón sobre las espinacas salteadas.

Día 6

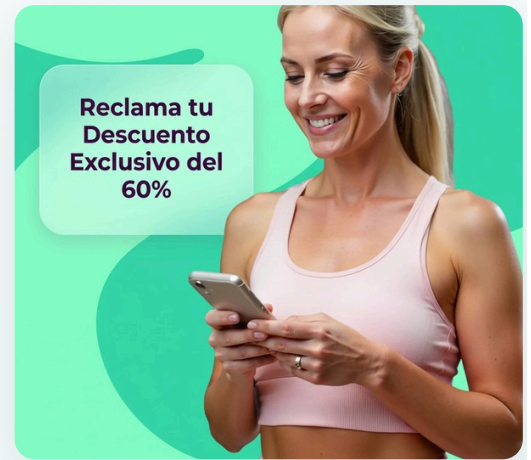
OFERTA EXCLUSIVA

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. Batido de Espinacas y Frutas Rojas

Este batido vibrante combina frutas ricas en antioxidantes con espinacas, creando un desayuno nutritivo que ayuda a combatir el estrés oxidativo. El polvo de proteína añadido apoya el mantenimiento muscular, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 11g |



Ingredientes

| | |
|---|--------|
| frutas rojas mixtas congeladas | 336 ml |
| espinacas frescas | 336 ml |
| proteína en polvo (a base de plantas o suero) | 42 g |
| leche de almendras | 336 ml |
| semillas de chía | 21 g |

Preparación

1. En una licuadora, combina las frutas rojas congeladas, las espinacas, el polvo de proteína y la leche de almendras.
2. Licúa a alta velocidad hasta que esté suave, añadiendo más leche de almendras si es necesario para obtener la consistencia deseada.
3. Incorpora las semillas de chía y sirve de inmediato.

17. Ensalada de Quinoa y Frutas con Aderezo Cítrico

Esta ensalada combina quinoa con frutas mixtas, siendo rica en proteínas y antioxidantes, lo que la convierte en una comida ideal para mujeres mayores de 40 años que buscan mantener la salud muscular y de la piel.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 12 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 19g |
| Carbohidratos | 78g |
| Grasas | 22g |



Ingredientes

| | |
|---|---------|
| Quinoa cocida | 286.8 g |
| Frutas mixtas (arándanos, fresas, frambuesas) | 232.5 g |
| Espinaca fresca | 124 g |
| Aceite de oliva | 46.5 ml |
| Jugo de limón | 46.5 ml |
| Miel (opcional) | 7.8 g |

Preparación

1. En un tazón grande, combina 286.8 g de quinoa cocida, 232.5 g de frutas mixtas y 124 g de espinaca fresca.
2. En un tazón pequeño, bate 46.5 ml de aceite de oliva, 46.5 ml de jugo de limón y 7.8 g de miel si lo deseas.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.

18. Plato Mediterráneo Antiinflamatorio

Esta comida vibrante está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Presenta una colorida variedad de verduras, proteínas de alta calidad y granos enteros, todo rociado con aceite de oliva saludable para el corazón.

Información Nutricional

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



Ingredientes

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Espinacas (cocidas) | 792 ml |
| Tomates cherry (cortados a la mitad) | 396 ml |
| Aceite de oliva | 49.5 ml |
| Filete de salmón | 186.5 g |
| Quinoa (cocida) | 198 ml |
| Jugo de limón | 24.8 ml |
| Queso feta (desmenuzado) | 99 ml |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

- 1.** Paso 1: Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las espinacas y los tomates cherry, cocinando durante unos 5 minutos hasta que se marchiten y estén tiernos.
- 2.** Paso 2: En una sartén aparte, cocina el filete de salmón durante 4-5 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido. Sazona con pimienta negra y rocía con jugo de limón.
- 3.** Paso 3: Prepara la quinoa según las instrucciones del paquete si no está cocida.
- 4.** Paso 4: Arma tu plato llenando la mitad con las verduras salteadas, un cuarto con quinoa y cubre con el salmón cocido. Espolvorea queso feta sobre todo el plato y rocía con el aceite de oliva restante.

Día 7

19. Batido de Espinacas y Frutas Rojas

Este batido está lleno de antioxidantes de las frutas y hierro de las espinacas, lo que ayuda a mantener los niveles de energía y la salud inmunológica. La proteína añadida promueve la retención muscular, esencial durante los cambios hormonales.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 5 min |
| Tiempo de cocción | 5 min |
| Calorías | 420 kcal |
| Proteínas | 35g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 11g |



Ingredientes

| | |
|--|--------|
| Espinacas frescas | 336 ml |
| Frutas rojas mixtas (frescas o congeladas) | 336 ml |
| Leche de almendras sin azúcar | 336 ml |
| Proteína en polvo a base de plantas | 42 g |
| Semillas de linaza molidas | 21 g |

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de espinacas frescas, 336 ml de frutas rojas mixtas, 336 ml de leche de almendras sin azúcar, 42 g de proteína en polvo a base de plantas y 21 g de semillas de linaza molidas.
2. Licúa a alta velocidad hasta que esté suave y cremoso, aproximadamente 30-60 segundos.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

20. Tazón de Quinoa Saludable con Salmón y Espinacas

Este nutritivo tazón de quinoa está lleno de ácidos grasos omega-3 del salmón y fibra de la quinoa y las espinacas. Es ideal para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 543 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 47g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------|----------|
| Quinoa, cocida | 372 ml |
| Filete de salmón | 175.2 g |
| Espinacas frescas | 46.5 g |
| Semillas de lino, molidas | 15.5 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |
| Sal | al gusto |
| Pimienta | al gusto |

Preparación

- 1.** Paso 1: En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y cocina el filete de salmón durante unos 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocido.
- 2.** Paso 2: En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y las semillas de lino molidas. Rocía con jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
- 3.** Paso 3: Desmenuza el salmón cocido y colócalo sobre la mezcla de quinoa. Sirve inmediatamente.

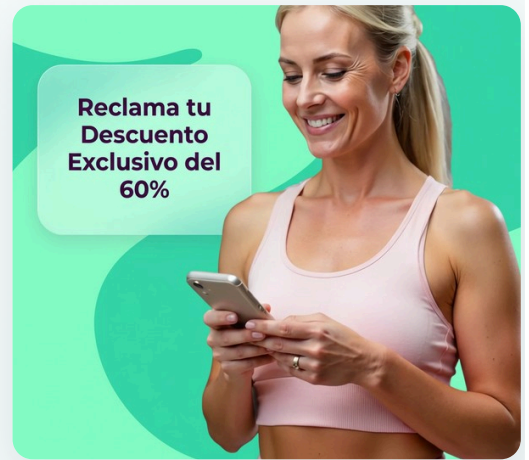
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tazón de Salmón y Quinoa con Espinacas

Este tazón lleno de nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón, con salmón rico en omega-3 y quinoa llena de fibra. Disfrútalo con una copa de vino blanco ligero para una experiencia gastronómica satisfactoria sin comprometer tus objetivos de pérdida de peso.

Información Nutricional

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



Ingredientes

| | |
|--------------------------|----------|
| Filete de salmón | 280.5 g |
| Quinoa (cocida) | 396 ml |
| Espinacas frescas | 99 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Jugo de limón | 24.8 ml |
| Queso feta (desmenuzado) | 46.2 g |
| Vino blanco ligero | 247.5 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade aceite de oliva.
- 2.** Paso 2: Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego colócalo con la piel hacia abajo en la sartén. Cocina durante unos 4-5 minutos hasta que la piel esté crujiente.
- 3.** Paso 3: Voltea el salmón y cocina durante otros 3-4 minutos hasta que esté cocido por completo. Retira del fuego.
- 4.** Paso 4: En la misma sartén, añade las espinacas frescas y saltea durante 2-3 minutos hasta que se marchiten.
- 5.** Paso 5: En un tazón para servir, coloca la quinoa cocida, las espinacas salteadas y cubre con el salmón y el queso feta desmenuzado.
- 6.** Paso 6: Rocía con jugo de limón y disfruta con una copa de vino blanco ligero.

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.