

Plan de Dieta de 10 Días con Huevos para Mujeres Mayores de 40 PDF

Nutrición adaptada para mujeres maduras.

El Plan de Dieta de 10 Días con Huevos es perfecto para mujeres mayores de 40 que buscan mejorar su salud y vitalidad. Con 30 recetas ricas en proteínas, este plan no solo promueve la pérdida de peso, sino que también apoya el equilibrio hormonal. Adopta una forma más sencilla de nutrir tu cuerpo y sentirte fantástica.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,397	105g	76g	84g
Día 2	1,399	104g	43g	98g
Día 3	1,397	124g	59g	88g
Día 4	1,397	111g	77g	78g
Día 5	1,397	105g	78g	75g
Día 6	1,477	103g	64g	103g
Día 7	1,491	111g	100g	80g
Día 8	1,491	114g	84g	86g
Día 9	1,541	114g	89g	87g
Día 10	1,541	116g	155g	53g
Prom.	1,453	111g	83g	83g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Horneado de Huevos con Garbanzos y Espinacas

Salteado de Berenjena y Huevos

Champiñones Portobello Rellenos de Huevo y Espinacas

Tortilla de Espinacas y Feta con Semillas de Lino

Huevos Revueltos Sabrosos con Medley de Verduras

Ensalada de Huevos Cocidos y Garbanzos

Ensalada de Huevo con Yogur Griego

Ensalada Mediterránea de Huevo y Tomate

Tazón de Verduras a la Parrilla y Huevos

Barquitas de Pepino con Huevo, Aguacate y Linaza

Muffins de Brócoli y Queso

Tazón Picante de Huevo y Arroz de Coliflor

+ 18 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)



30 Recetas

10 días de plan alimenticio



111g Proteína

Promedio diario



1,453 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

83g C / 83g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Horneado de Huevos con Garbanzos y Espinacas

2. Ensalada de Huevo con Yogur Griego

3. Salteado de Berenjena y Huevos

02 Día 2

4. Ensalada Mediterránea de Huevo y Tomate

5. Champiñones Portobello Rellenos de Huevo y Espinacas

6. Tazón de Verduras a la Parrilla y Huevos

03 Día 3

7. Tortilla de Espinacas y Feta con Semillas de Lino

8. Barquitas de Pepino con Huevo, Aguacate y Linaza

9. Huevos Revueltos Sabrosos con Medley de Verduras

04 Día 4

10. Muffins de Brócoli y Queso

11. Ensalada de Huevos Cocidos y Garbanzos

12. Tazón Picante de Huevo y Arroz de Coliflor

05 Día 5

13. Revueltos de Tofu con Pimientos

14. Ensalada de Huevo y Garbanzos

15. Pimientos Rellenos de Huevo y Espinaca

06 Día 6

16. Ensalada de Espinacas, Aguacate y Huevo

17. Ensalada de Huevos Rica en Proteínas con Rúcula y Nueces

18. Salteado de Huevos y Verduras

07 Día 7

19. Huevos Cocidos con Salsa de Aguacate

20. Revuelto de Espinacas con Aceite de Coco y Quinoa

21. Arroz Frito de Huevos y Coliflor

08 Día 8

22. Huevos Pochados con Cúrcuma y Aguacate

23. Sopa de Huevo en Caldo de Huesos con Cebollín

24. Celebración Final de Huevos con Kale Salteado y Tomates

09 Día 9

25. Wrap de Desayuno con Huevo y Espinacas

26. Preparación Semanal de Proteínas para el Equilibrio Hormonal

27. Curry de Huevos con Especies Indias

10 Día 10

28. Avena Fortificada con Huevos y Almendras

29. Preparación de Comidas Ricas en Proteínas para Mujeres Mayores de 40

30. Pimientos Rellenos de Quinoa y Huevos

Día 1

1. Horneado de Huevos con Garbanzos y Espinacas

Este horneado de huevos con garbanzos y espinacas es una opción rica en nutrientes para el desayuno o un almuerzo ligero. Alto en proteínas y fibra, apoya el equilibrio hormonal y la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	39g
Grasas	17g



Ingredientes

Huevos	560 g
Garbanzos enlatados	595 g
Espinacas congeladas	672 ml
Aceite de oliva	21 ml
Ajo en polvo	7 g
Cebolla en polvo	7 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla 560 g de huevos batidos, 595 g de garbanzos escurridos y 672 ml de espinacas descongeladas.
3. Sazona con 7 g de ajo en polvo y 7 g de cebolla en polvo.
4. Engrasa un molde para hornear con 21 ml de aceite de oliva, vierte la mezcla y hornea durante 30 minutos hasta que esté cuajado.

2. Ensalada de Huevo con Yogur Griego

Esta cremosa ensalada de huevo sustituye la mayonesa tradicional por yogur griego, añadiendo proteínas y probióticos que apoyan la salud digestiva. Rica en proteínas y grasas saludables, es ideal para el equilibrio hormonal y la saciedad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	12g
Grasas	37g



Ingredientes

Huevos duros, picados	3.1 large
Yogur griego	93 ml
Mostaza de Dijon	7.8 ml
Apio, en cubos	93 ml
Cebolla verde, en rodajas	46.5 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 3.1 huevos duros picados, 93 ml de yogur griego y 7.8 ml de mostaza de Dijon.
2. Agrega 93 ml de apio en cubos y 46.5 ml de cebolla verde en rodajas.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.

3. Salteado de Berenjena y Huevos

Un salteado saludable que presenta berenjena y huevos, este plato ofrece una combinación única de sabores mientras proporciona la proteína y fibra necesarias. La berenjena es rica en antioxidantes, apoyando la salud del corazón y reduciendo la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	25g
Grasas	30g



Ingredientes

Huevos	3.3 large
Berenjena, en cubos	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 1 taza de berenjena en cubos y saltea durante 5 minutos hasta que esté suave.
3. Agrega 1 diente de ajo picado y cocina durante un minuto más.
4. Empuja a un lado de la sartén, revuelve 2 huevos grandes en el otro lado y sazona con sal y pimienta.
5. Mezcla todo antes de servir.

Día 2

4. Ensalada Mediterránea de Huevo y Tomate

Esta refrescante ensalada combina huevos hervidos con tomates, ofreciendo antioxidantes y vitamina C, vitales para la salud de la piel durante la menopausia. El aceite de oliva aporta grasas saludables para el corazón, esenciales para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	14g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos hervidos	2.8 large
Tomates cherry, cortados a la mitad	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
Albahaca fresca, picada	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 336 ml de tomates cherry cortados a la mitad con 21 ml de albahaca picada.
2. Rocía con 21 ml de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
3. Corta 2 huevos hervidos y colócalos sobre la ensalada.

5. Champiñones Portobello Rellenos de Huevo y Espinacas

Estos champiñones portobello están rellenos de huevos y espinacas, ofreciendo un plato satisfactorio lleno de vitamina D y calcio. La espinaca también contiene magnesio, apoyando la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	37g
Carbohidratos	12g
Grasas	37g



Ingredientes

Champiñones portobello grandes	3.1g
Huevos	3.1g
Espinacas frescas, picadas	372 ml
Queso feta, desmenuzado	93 ml
Aceite de oliva	7.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Unta los champiñones portobello con aceite de oliva y colócalos en una bandeja para hornear, con las branquias hacia arriba.
3. En una sartén, saltea las espinacas hasta que se marchiten, luego combina con los huevos y el queso feta (si lo usas). Sazona con sal y pimienta.
4. Rellena los champiñones con la mezcla de huevo y hornea durante 20 minutos hasta que los huevos estén firmes.

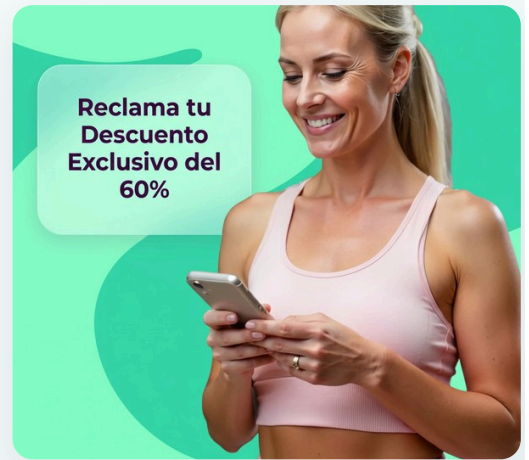
OFERTA EXCLUSIVA

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 Verduras a la Parrilla y Huevos

Este colorido tazón combina verduras a la parrilla y huevos, ofreciendo una mezcla satisfactoria de proteínas, fibra y grasas saludables. Asar las verduras realza su sabor y aporta antioxidantes importantes para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	17g
Grasas	33g



Ingredientes

Huevos	3.3 large
Calabacín, en rodajas	0.8 medium
Pimiento, en rodajas	0.8 medium
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta la parrilla o la sartén a fuego medio.
2. Mezcla 1/2 calabacín en rodajas y 1/2 pimiento en rodajas con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Asa las verduras durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente carbonizadas.
4. En una sartén, revuelve 2 huevos grandes y sazona con sal y pimienta.
5. Sirve las verduras a la parrilla cubiertas con los huevos revueltos.

7. Tortilla de Espinacas y Feta con Semillas de Lino

Esta tortilla es rica en proteínas y grasas saludables, ideal para mantener la masa muscular y equilibrar las hormonas. Las semillas de lino aportan fitonutrientes que benefician la salud hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	6g
Grasas	27g



Ingredientes

Huevos	2.8 large
Espinacas frescas	336 ml
Queso feta	84 g
Semillas de lino molidas	21 g
Aceite de oliva	7 ml

Preparación

1. Calienta 7 ml de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Sofríe 336 ml de espinacas picadas hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
3. Vierte 2 huevos batidos, espolvorea con 84 g de queso feta desmenuzado y cocina hasta que esté firme, alrededor de 3 minutos. Si lo deseas, añade 21 g de semillas de lino molidas por encima.

8. Barquitas de Pepino con Huevo, Aguacate y Linaza

Disfruta de un almuerzo nutritivo lleno de proteínas y grasas saludables. Esta receta es ideal para mantener el equilibrio hormonal 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	496 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	28g
Grasas	31g



Ingredientes

huevos grandes cocidos	3.1g
pepino grande	1.6g
aguacate maduro	116.3 g
harina de linaza	23.3 g
jugo de limón	7.8 ml
eneldo fresco	7.8 g
sal marina	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: Hierve los huevos durante unos 10-12 minutos hasta que estén duros. Una vez fríos, péralos y córtalos por la mitad.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos se hierven, ahueca el pepino cortándolo por la mitad a lo largo y sacando las semillas con una cuchara.
- 3.** Paso 3: En un tazón pequeño, aplasta el aguacate con el jugo de limón, el eneldo y la harina de linaza hasta que estén bien combinados.
- 4.** Paso 4: Rellena las mitades de pepino ahuecadas con la mezcla de aguacate y coloca las mitades de huevo encima.
- 5.** Paso 5: Sazona con sal marina al gusto y sirve inmediatamente.

9. Huevos Revueltos Sabrosos con Medley de Verduras

Este delicioso plato de huevos revueltos está lleno de verduras densas en nutrientes, proporcionando una gran cantidad de fitonutrientes que apoyan el equilibrio hormonal y la salud ósea. Rico en proteínas y grasas saludables, es una opción perfecta para la cena para mujeres mayores de 40 años que buscan aumentar su metabolismo y salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	25g
Grasas	30g



Ingredientes

huevos grandes	3.3g
pimientos morrones, picados	198 ml
calabacín, picado	198 ml
champiñones, en rodajas	198 ml
aceite de coco	8.3 ml
ajo, picado	1.7 clove
hierbas frescas (por ejemplo, perejil, cebollino)	24.8 ml

Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón mediano, bate los huevos hasta que estén bien mezclados y reserva.
- 2.** Paso 2: Calienta el aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega el ajo picado y saltea durante 30 segundos hasta que esté fragante.
- 3.** Paso 3: Agrega los pimientos morrones, el calabacín y los champiñones a la sartén. Saltea durante unos 5-7 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
- 4.** Paso 4: Vierte los huevos batidos en la sartén con las verduras. Revuelve suavemente y cocina hasta que los huevos estén completamente revueltos, aproximadamente 3-4 minutos.
- 5.** Paso 5: Espolvorea hierbas frescas sobre los huevos revueltos antes de servir.

Día 4

10. Muffins de Brócoli y Queso

Estos muffins de huevo son una opción deliciosa y nutritiva, llenos de brócoli y queso. Son ricos en proteínas y bajos en carbohidratos, ideales para mantener la energía en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	13g
Grasas	25g



Ingredientes

Brócoli, picado	126 g
Huevos	5.6 large
Queso rallado (cheddar o mozzarella)	84 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal	
Pimienta negra	

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Engrasa un molde para muffins con aceite de oliva. En un tazón, bate los huevos, la sal y la pimienta. Agrega el brócoli picado y la mitad del queso.
3. Vierte la mezcla de huevo en los moldes para muffins y cubre con el queso restante. Hornea durante 15-18 minutos hasta que esté firme.

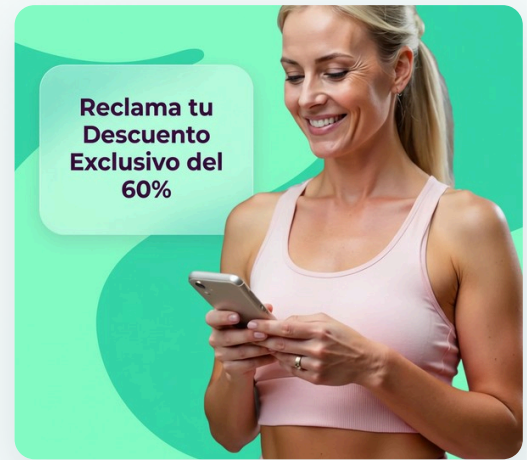
OFERTA EXCLUSIVA

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 Huevos Cocidos y Garbanzos

Los garbanzos y los huevos cocidos crean una ensalada satisfactoria, rica en proteínas y fibra, que apoya la salud digestiva. Este plato nutritivo es ideal para mantener los niveles de energía y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Huevos cocidos	3.1 large
Garbanzos enlatados, escurridos	186 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de garbanzos escurridos, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 186 ml de pepino en cubos.
2. Rocía con 15 ml de aceite de oliva y 15 ml de jugo de limón, sazonando con sal y pimienta.
3. Corta 2 huevos cocidos y agrégales a la ensalada antes de servir.

12. Tazón Picante de Huevo y Arroz de Coliflor

Este tazón sustancioso utiliza arroz de coliflor como base baja en carbohidratos, cubierto con huevos ricos en proteínas y especias, proporcionando energía sin los carbohidratos. Es una opción satisfactoria y nutritiva para cualquier momento del día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	17g
Grasas	30g



Ingredientes

Arroz de coliflor	396 ml
Huevos grandes	3.3 large
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa picante	24.8 ml
Cebollas verdes picadas	24.8 g

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el arroz de coliflor y sofríe durante aproximadamente 5 minutos.
2. Empuja el arroz de coliflor a un lado y vierte 3 huevos batidos, revolviendo hasta que estén cocidos.
3. Mezcla el arroz de coliflor con los huevos revueltos, agrega 24.8 ml de salsa picante y decora con cebollas verdes picadas.

13. Revueltos de Tofu con Pimientos

Este vibrante revuelto de tofu es una alternativa perfecta a los huevos tradicionales, rico en proteínas y fibra. Es una excelente manera de comenzar el día con mucho sabor.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	14g
Grasas	24g



Ingredientes

Tofu firme	168 g
Pimiento rojo, picado	70 g
Espinacas	42 g
Cúrcuma en polvo	2.8 g
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Desmenuza el tofu en la sartén y añade cúrcuma, sal y pimienta.
3. Incorpora el pimiento picado y las espinacas, cocinando hasta que las verduras estén tiernas.
4. Sirve caliente, sazonado al gusto.

14. Ensalada de Huevo y Garbanzos

Esta ensalada rica en proteínas combina huevos y garbanzos, ofreciendo un equilibrio perfecto de proteínas y fibra para mantenerte llena y satisfecha. Alta en vitaminas y minerales, apoya la densidad ósea y los niveles de energía, esenciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	37g
Carbohidratos	47g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos duros, picados	3.1 large
Garbanzos enlatados, escurridos	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 3.1 huevos duros picados, 186 ml de garbanzos escurridos y 186 ml de pepino en cubos.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.

15. Pimientos Rellenos de Huevo y Espinaca

Estos coloridos pimientos están llenos de huevos ricos en proteínas y espinacas densas en nutrientes, ofreciendo una deliciosa forma de aumentar la ingesta de vitamina D y apoyar los niveles de energía en general. Una opción nutritiva y sabrosa para cualquier comida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	17g
Grasas	23g



Ingredientes

pimientos	3.3g
huevos grandes	6.6 large
espinaca fresca	396 ml
aceite de oliva	24.8 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C. Engrasa una fuente para hornear con aceite de oliva.
2. En un tazón, bate los huevos y mezcla con la espinaca picada. Sazona con sal y pimienta.
3. Rellena las mitades de los pimientos con la mezcla de huevo y colócalos en la fuente para hornear. Hornea durante 25 minutos o hasta que los huevos estén cuajados.

Día 6

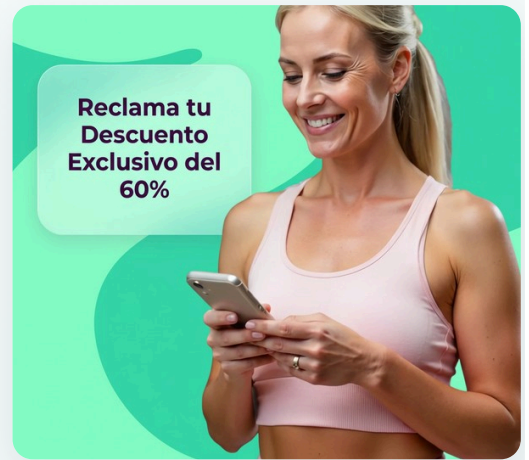
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada de Espinacas, Aguacate y Huevo

Llena de proteínas de los huevos y grasas saludables del aguacate, esta ensalada de desayuno apoya el mantenimiento muscular y el equilibrio hormonal para mujeres mayores de 40. La espinaca es rica en magnesio y vitamina K, promoviendo la salud ósea y reduciendo los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	20g
Grasas	31g



Ingredientes

Espinacas frescas, picadas	672 ml
Aguacate, en cubos	1.4g
Huevo duro, picado	1.4g
Aceite de oliva	21 ml
Jugo de limón	21 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina las espinacas picadas, el aguacate en cubos y el huevo duro picado.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcla suavemente y sirve inmediatamente.

17. Ensalada de Huevos Rica en Proteínas con Rúcula y Nueces

Esta nutritiva ensalada de huevos está diseñada para mujeres mayores de 40, presentando huevos duros y rúcula fresca, ambas excelentes fuentes de proteínas y nutrientes esenciales. La adición de nueces proporciona omega-3 saludables para el corazón y fitoestrógenos, apoyando 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	42g
Carbohidratos	19g
Grasas	39g



Ingredientes

huevos grandes duros, picados	4.7g
mayonesa (preferiblemente ligera o de aguacate)	23.3 g
rúcula fresca	93 g
jugo de limón	7.8 ml
nueces, picadas	43.4 g
sal marina	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón para mezclar, combina los huevos duros picados y la mayonesa. Mezcla hasta que estén bien cubiertos.
- 2.** Paso 2: Agrega el jugo de limón, la sal y la pimienta a la mezcla de huevos y revuelve hasta que se combinen.
- 3.** Paso 3: En un tazón grande para servir, coloca la rúcula fresca y cubre con la mezcla de ensalada de huevos.
- 4.** Paso 4: Espolvorea las nueces picadas sobre la ensalada para un crujido y nutrición adicional.
- 5.** Paso 5: Sirve inmediatamente y disfruta de tu nutritivo almuerzo.

18. Salteado de Huevos y Verduras

Este salteado rápido y colorido combina huevos cocidos con una variedad de verduras, proporcionando vitaminas y minerales esenciales mientras mantiene el plato bajo en carbohidratos. Su alto contenido de proteínas ayuda a mantener los niveles de energía y la masa muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	25g
Grasas	33g



Ingredientes

Huevos cocidos	3.3 large
Verduras mixtas (brócoli, pimientos, zanahorias)	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja baja en sodio	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega 792 ml de verduras mixtas y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Corta 2 huevos cocidos y agrégalos a la sartén, rociando con 24.8 ml de salsa de soja baja en sodio antes de servir.

Día 7

19. Huevos Cocidos con Salsa de Aguacate

Los huevos cocidos ofrecen un comienzo satisfactorio y rico en proteínas para el día, mientras que la salsa de aguacate añade grasas saludables y fibra para mantenerte saciada por más tiempo. Esta combinación es perfecta para apoyar la salud hormonal y la densidad ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	14g
Grasas	28g



Ingredientes

huevos	2.8 large
aguacate, en cubos	0.4 medium
tomate, en cubos	0.4 medium
jugo de lima	7 ml
sal	
pimienta	

Preparación

1. Coloca 2.8 huevos grandes en una cacerola y cúbrelos con agua; lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, cubre y retira del fuego; deja reposar durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla en un tazón el aguacate en cubos, el tomate, el jugo de lima, la sal y la pimienta.
4. Pela los huevos cocidos y sírvelos con la salsa de aguacate por encima.

20. Revuelto de Espinacas con Aceite de Coco y Quinoa

Este revuelto de espinacas con aceite de coco está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. La adición de quinoa mejora el contenido de fibra y proteínas, mientras que las espinacas proporcionan nutrientes esenciales como el folato y el hierro.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	56g
Grasas	19g



Ingredientes

huevos grandes	3.1g
espinacas frescas	372 ml
aceite de coco	7.8 ml
quinoa cocida	186 ml
ajo en polvo	1.6 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En una olla pequeña, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y reserva.
- 2.** Paso 2: En una sartén antiadherente, calienta el aceite de coco a fuego medio.
- 3.** Paso 3: Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
- 4.** Paso 4: En un tazón, bate los huevos con ajo en polvo, sal y pimienta.
- 5.** Paso 5: Vierte la mezcla de huevos en la sartén con las espinacas y revuelve hasta que los huevos estén cocidos, aproximadamente 3-4 minutos.
- 6.** Paso 6: Sirve el revuelto de espinacas sobre la quinoa cocida para un aporte adicional de proteínas y fibra.

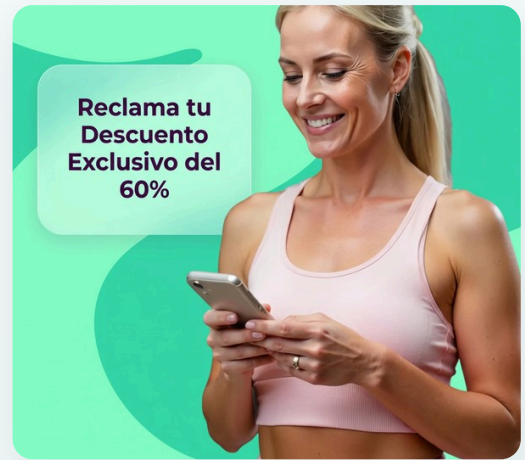
OFERTA EXCLUSIVA

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. Arroz Frito de Huevos y Coliflor

Esta versión saludable del arroz frito utiliza coliflor como base baja en carbohidratos y está llena de proteínas gracias a los huevos. El plato es colorido y denso en nutrientes, proporcionando vitaminas y minerales esenciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	30g
Grasas	33g



Ingredientes

Huevos	3.3 large
Coliflor rallada	396 ml
Verduras mixtas (zanahorias, guisantes, pimiento), en cubos	198 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 1 taza de coliflor rallada y 1/2 taza de verduras mixtas en cubos; saltea durante unos 5 minutos hasta que estén tiernas.
3. Empuja las verduras a un lado de la sartén y revuelve 2 huevos grandes en el otro lado.
4. Una vez que los huevos estén cocidos, mezcla todo y añade 1 cucharada de salsa de soja, sal y pimienta al gusto.
5. Sirve caliente.

Día 8

22. Huevos Pochados con Cúrcuma y Aguacate

Mejora tu desayuno con huevos pochados sazonados con cúrcuma, servidos sobre un lecho de aguacate cremoso. Este plato es rico en grasas saludables y proporciona un comienzo satisfactorio para tu día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	17g
Grasas	34g



Ingredientes

huevos	140 g
polvo de cúrcuma	1.4 g
aguacate	105 g
aceite de oliva	7 ml
sal	

Preparación

1. Lleva una olla con agua a un suave hervor y agrega la cúrcuma.
2. Rompe los huevos en el agua hirviendo y cocina durante 3-4 minutos.
3. Aplasta el aguacate con aceite de oliva y sal, luego extiende sobre un plato.
4. Cubre con los huevos pochados y sirve con tostadas si lo deseas.

23. Sopa de Huevo en Caldo de Huesos con Cebollín

Esta reconfortante sopa de caldo de huesos es rica en colágeno y proteínas, promoviendo la salud de las articulaciones y la elasticidad de la piel. Cargada de nutrientes esenciales, está diseñada 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	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

caldo de huesos	372 ml
huevos grandes, batidos	3.1g
cebollines picados	3.1g
pimienta blanca	1.6 g
jengibre fresco, rallado	7.8 g
semillas de chía (para omega-3)	23.3 g
espinacas, picadas (para fibra y calcio)	46.5 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En una cacerola mediana, calienta el caldo de huesos a fuego medio hasta que esté hirviendo.
- 2.** Paso 2: Mientras el caldo se calienta, bate los huevos en un tazón hasta que estén bien mezclados.
- 3.** Paso 3: Una vez que el caldo esté hirviendo, vierte lentamente los huevos batidos en el caldo mientras revuelves suavemente para crear cintas de huevo.
- 4.** Paso 4: Agrega los cebollines picados, el jengibre rallado, las semillas de chía y las espinacas a la sopa. Mezcla bien y cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que las espinacas se marchiten.
- 5.** Paso 5: Sazona con pimienta blanca al gusto y sirve caliente.

24. Celebración Final de Huevos con Kale Salteado y Tomates

Esta cena rica en proteínas presenta huevos, que son una fuente de aminoácidos esenciales, y kale salteado con tomates cherry para un impulso de vitaminas, minerales y antioxidantes. Perfecta para mujeres mayores de 40 años, esta comida apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y del corazón mientras mantiene las calorías bajo control.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	20g
Grasas	33g



Ingredientes

huevos grandes	3.3g
kale, picado	198 ml
tomates cherry, cortados por la mitad	99 ml
aceite de oliva	8.3 ml
sal	al gusto
pimienta	al gusto

Preparación

1. Paso 1: Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Paso 2: Agrega el kale picado a la sartén y saltea durante aproximadamente 3-4 minutos hasta que se marchite, revolviendo ocasionalmente.
3. Paso 3: Agrega los tomates cherry cortados a la sartén y cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que comiencen a ablandarse.
4. Paso 4: Mientras se cocinan las verduras, rompe los huevos en un tazón, bátelos y sazónalos con sal y pimienta.
5. Paso 5: Empuja las verduras a un lado de la sartén y vierte los huevos en el lado vacío. Cocina los huevos a tu punto de cocción preferido, revolviendo suavemente.
6. Paso 6: Una vez cocidos los huevos, sírvelos junto con el kale salteado y los tomates.

Día 9

25. Wrap de Desayuno con Huevo y Espinacas

Este wrap de desayuno combina huevos ricos en proteínas y espinacas llenas de fibra en una tortilla baja en carbohidratos. Es ideal para mantener la energía y apoyar el mantenimiento muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	13g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos grandes	2.8 grandes
Espinacas	336 ml
Tortilla baja en carbohidratos	1.4 grandes
Aceite de oliva	7 ml
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Calienta 1 cucharadita (5ml) de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 1 taza (240ml) de espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten.
2. Añade 2 huevos batidos y cocina hasta que estén completamente revueltos, sazonando con pimienta negra si lo deseas.
3. Coloca la mezcla de huevo en 1 tortilla baja en carbohidratos, envuélvelo y ¡disfruta!

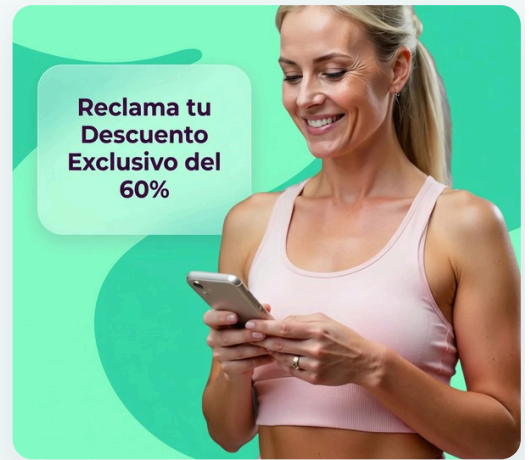
OFERTA EXCLUSIVA

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*



26. Preparación Semanal de Proteínas para el Equilibrio Hormonal

Esta receta de preparación semanal de proteínas está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Al incorporar fuentes de proteínas magras y ingredientes ricos en nutrientes, tendrás comidas convenientes y altas en proteínas listas para disfrutar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	43g
Grasas	23g

Ingredientes

Pechugas de pollo	2.3 kg
Huevos	18.6 large
Yogur griego	744 ml
Lentejas secas	775 g
Filetes de salmón	697.5 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Espinacas frescas	93 g
Jugo de limón	46.5 ml



Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta tu parrilla u horno a fuego medio-alto y sazona las pechugas de pollo con aceite de oliva, sal y pimienta. Asa o hornea durante 30 minutos hasta que estén completamente cocidas.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina el pollo, hierva los huevos colocándolos en una olla con agua fría, lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira del fuego, enfría y pela.
- 3.** Paso 3: Porciona el yogur griego en recipientes para llevar, añadiendo un poco de canela o fruta fresca si lo deseas.
- 4.** Paso 4: Enjuaga las lentejas y cocínalas en una olla con 5 litros de agua durante aproximadamente 40 minutos o hasta que estén tiernas. Escurre y sazona con jugo de limón y sal.
- 5.** Paso 5: Hornea los filetes de salmón durante 20 minutos a 190°C, sazonados con aceite de oliva, sal y jugo de limón.
- 6.** Paso 6: Porciona todo en recipientes individuales para un fácil acceso durante la semana.

27. Curry de Huevos con Especias Indias

Este sabroso curry incorpora huevos cocidos y especias como cúrcuma y comino, que tienen propiedades antiinflamatorias beneficiosas para las mujeres mayores de 40 años. Proporciona una comida abundante que es alta en proteínas y puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	33g
Grasas	36g



Ingredientes

Huevos cocidos	3.3 large
Tomates enlatados picados	198 ml
Cebolla, picada	0.8 medium
Aceite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma en polvo	3.3 ml
Comino en polvo	3.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y sofríe 0.8 cebolla picada hasta que esté translúcida.
2. Agrega 198 ml de tomates enlatados picados, 3.3 ml de cúrcuma y 3.3 ml de comino, removiendo durante 5-7 minutos.
3. Añade 2 huevos cocidos picados y cocina a fuego lento durante 5 minutos más. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 10

28. Avena Fortificada con Huevos y Almendras

Este tazón de avena fortificada, cubierto con huevos y almendras, ofrece un desayuno equilibrado rico en vitamina D y proteínas, esenciales para mantener la salud ósea y los niveles de energía. Es una opción reconfortante y nutritiva para comenzar el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	9 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

avena fortificada	56 g
huevo grande	1.4 large
almendras en rodajas	42 ml
agua o leche al gusto	336 ml

Preparación

1. En una olla pequeña, lleva el agua o la leche a ebullición. Agrega la avena fortificada y reduce el fuego a medio-bajo durante 5 minutos.
2. Mientras tanto, hierte o escalfar el huevo a tu gusto.
3. Sirve la avena en un tazón, cubre con el huevo y las almendras en rodajas.

29. Preparación de Comidas Ricas en Proteínas para Mujeres Mayores de 40

Esta receta de preparación de comidas se centra en cocinar en lotes alimentos ricos en proteínas para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud general de las mujeres mayores de 40 años. Con una mezcla de carnes magras, proteínas vegetales e ingredientes ricos en nutrientes, esta estrategia asegura que tengas opciones saludables listas para toda la semana.

Información Nutricional

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



Ingredientes

pechugas de pollo	2.3 kg
huevos	18.6 large
lentejas secas	775 g
aceite de oliva	46.5 ml
sal marina	7.8 g
pimienta negra	7.8 g
espinacas frescas	93 g
nueces picadas	46.5 g
jugo de limón	46.5 ml

Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta tu parrilla u horno a 200°C. Sazona las pechugas de pollo con aceite de oliva, sal marina y pimienta negra.
- 2.** Paso 2: Asa o hornea las pechugas de pollo durante aproximadamente 20-25 minutos hasta que estén completamente cocidas (la temperatura interna debe alcanzar 75°C).
- 3.** Paso 3: Mientras se cocina el pollo, coloca los huevos en una olla, cúbrelos con agua y lleva a ebullición. Una vez que hierva, cubre la olla y déjala reposar durante 10 minutos antes de transferir los huevos a un baño de hielo.
- 4.** Paso 4: En una olla aparte, agrega las lentejas con 4 tazas de agua, lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que estén tiernas. Escurre el exceso de agua.
- 5.** Paso 5: Una vez que todas las proteínas estén cocidas, déjalas enfriar ligeramente antes de porcionarlas en recipientes con lentejas cocidas, espinacas frescas y nueces picadas. Rocía con jugo de limón.

30. Pimientos Rellenos de Quinoa y Huevos

Estos pimientos coloridos están rellenos de quinoa y huevos cocidos, ofreciendo una excelente fuente de proteínas y carbohidratos complejos. Además, son ricos en vitaminas A y C, esenciales para fortalecer el sistema inmunológico y la salud de la piel durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Pimiento	1.7 large
Huevos cocidos	3.3 large
Quinoa cocida	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	3.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. Corta la parte superior de 1 pimiento grande y quita las semillas.
2. En un tazón, mezcla 198 ml de quinoa cocida con 2 huevos cocidos picados, 24.8 ml de aceite de oliva, comino, sal y pimienta.
3. Rellena el pimiento con la mezcla y colócalo en un recipiente para hornear. Hornea durante 25-30 minutos hasta que el pimiento esté tierno.

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.