

# Plan de Dieta de 14 Días para la Menopausia PDF

Nutrición diseñada para el equilibrio hormonal.

Diseñado específicamente para mujeres que atraviesan la menopausia, el Plan de Dieta de 14 Días para la Menopausia ofrece 42 recetas nutritivas que apoyan el equilibrio hormonal y el manejo del peso. Este plan enfatiza los alimentos integrales para promover el bienestar general durante este período de transición.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,437	92g	138g	66g
Día 2	1,470	118g	115g	62g
Día 3	1,470	121g	109g	58g
Día 4	1,500	122g	135g	56g
Día 5	1,514	98g	122g	74g
Día 6	1,514	77g	168g	65g
Día 7	1,514	114g	78g	83g
Día 8	1,531	132g	135g	59g
Día 9	1,554	119g	93g	79g
Día 10	1,561	132g	114g	59g
Día 11	1,561	103g	163g	56g
Día 12	1,578	132g	114g	69g
Día 13	1,611	89g	159g	69g
Día 14	1,611	114g	136g	69g
Prom.	1,530	112g	127g	66g

*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón Salado de Avena y Aguacate

Salteado de Tofu y Verduras con Gochujang

Tazón Energético de Aguacate y Salmón

Wrap de Desayuno con Huevo, Espinacas y Aguacate

Camarones Picantes con Gochujang y Espárragos

Tazón Energético de Salmón y Quinoa

Tazón Salado de Algas y Quinoa con Huevo Escalfado

Wrap de Desayuno con Huevos y Verduras en Tortilla de Trigo Integral

Salteado de Tofu Miso y Bok Choy

Tazón Colorido de Ensalada de Quinoa con Salmón a la Parrilla

Avena Nocturna con Durazno y Almendras

Salteado de Champiñones y Carne de Res

+ 30 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)



**42 Recetas**

14 días de plan alimenticio



**112g Proteína**

Promedio diario



**1,530 kcal/día**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

127g C / 66g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón Salado de Avena y Aguacate

---

2. Tazón Salado de Algas y Quinoa con Huevo Escalfado

---

3. Salteado de Tofu y Verduras con Gochujang

---

## 02 Día 2

4. Wrap de Desayuno con Huevos y Verduras en Tortilla de Trigo Integral

---

5. Tazón Energético de Aguacate y Salmón

---

6. Salteado de Tofu Miso y Bok Choy

---

## 03 Día 3

7. Wrap de Desayuno con Huevo, Espinacas y Aguacate

---

8. Tazón Colorido de Ensalada de Quinoa con Salmón a la Parrilla

---

9. Camarones Picantes con Gochujang y Espárragos

---

## 04 Día 4

10. Avena Nocturna con Durazno y Almendras

---

11. Tazón Energético de Salmón y Quinoa

---

12. Salteado de Champiñones y Carne de Res

---

## 05 Día 5

13. Tazón de Batido de Semillas de Linaza y Frutas

---

14. Ensalada de Quinoa y Espinaca con Salmón a la Parrilla

---

15. Salteado de Repollo y Sardinias con Jengibre

---

## 06 Día 6

16. Avena Cremosa con Almendras

---

17. Ensalada de Salmón a la Parrilla con Verduras Mixtas

---

18. Salteado de Verduras con Miso y Jengibre

---

## 07 Día 7

19. Frittata Caliente de Tomate y Espinacas

---

20. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas con Espinacas y Salmón

---

21. Salteado de Tofu y Bok Choy con Sésamo

---

**08** Día 8

---

22. Batido Tropical de Proteínas

---

23. Tazón de Salmón y Quinoa con Espinacas

---

24. Carne Picante con Gochujang y Guisantes Azucarados

---

**09** Día 9

---

25. Huevos Revueltos con Espinacas y Aceite de Coco con Semillas de Lino

---

26. Tazón Saludable de Yogur Griego con Tofu y Espinacas

---

27. Salteado Picante de Tofu con Verduras Mixtas

---

**10** Día 10

---

28. Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

---

29. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas con Salmón y Espinacas

---

30. Camarones al Albahaca Tailandesa con Verduras Mixtas

---

**11** Día 11

---

31. Tazón de Batido de Proteína de Suero

---

32. Tazón Energético Post-Ejercicio con Quinoa y Salmón

---

33. Salteado de Albahaca Sagrada y Verduras

---

**12** Día 12

---

34. Tazón de Batido de Chocolate y Aguacate

---

35. Tazón de Quinoa y Tofu Rico en Proteínas

---

36. Salteado de Res y Pimientos con Glaseado de Miso

---

**13** Día 13

---

37. Avena Nocturna con Arándanos y Almendras

---

38. Tazón Saludable de Quinoa con Salmón a la Parrilla y Espinacas

---

39. Salteado de Almendras y Verduras

---

**14** Día 14

---

40. Tazón de Batido de Mantequilla de Almendra y Banana

---

41. Tazón Nutritivo de Quinoa y Espinacas con Salmón a la Parrilla

---

42. Salteado de Tofu y Verduras al Estilo Tailandés

---

# Día 1

---

## 1. Tazón Salado de Avena y Aguacate

Este tazón salado de avena y aguacate ofrece un giro único al desayuno. La avena proporciona fibra y energía, mientras que el aguacate aporta grasas saludables para el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	53g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

Avena	56 g
Aguacate, en rodajas	0.7 medium
Espinaca, marchita	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta, al gusto	al gusto

### Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 240 ml de agua. Agrega 56 g de avena y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
2. En una sartén, saltea 336 ml de espinaca hasta que se marchite.
3. En un tazón, combina la avena cocida y la espinaca marchita, y coloca encima 0.7 de aguacate en rodajas.
4. Rocía con 21 ml de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## 2. Tazón Salado de Algas y Quinoa con Huevo Escalfado

Este tazón es rico en yodo de las algas, promoviendo la salud tiroidea, mientras que la quinoa proporciona proteína completa y fibra. Coronado con un huevo escalfado, es una comida satisfactoria que apoya el metabolismo.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	37g
<b>Carbohidratos</b>	62g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Algas secas (nori o wakame)	93 ml
Huevo	1.6 large
Semillas de sésamo	23.3 ml
Salsa de soya (bajo en sodio)	23.3 ml
Espinacas	372 ml

### Preparación

1. En una olla, lleva agua a ebullición. Agrega cuidadosamente el huevo y escálfalo durante 5 minutos.
2. En un tazón, combina la quinoa cocida, las algas remojadas y las espinacas. Mezcla bien.
3. Una vez que el huevo esté listo, colócalo sobre la mezcla de quinoa, rocía con salsa de soya y espolvorea con semillas de sésamo.

### 3. Salteado de Tofu y Verduras con Gochujang

Este colorido salteado combina tofu y verduras de temporada, proporcionando proteínas esenciales y fitoestrógenos. El gochujang mejora el metabolismo, esencial para los niveles de energía.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	19 min
<b>Calorías</b>	446 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasas</b>	26g



#### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Calabacín, en rodajas	396 ml
Gochujang	24.8 g
Salsa de soja	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

#### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega 186.5 g de tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Añade 396 ml de calabacín en rodajas y revuelve durante 3 minutos.
4. Incorpora 24.8 g de gochujang y 24.8 ml de salsa de soja, cocinando por 1 minuto más.

## Día 2

## 4. Wrap de Desayuno con Huevos y Verduras en Tortilla de Trigo Integral

Este nutritivo wrap de desayuno combina huevos ricos en proteínas con verduras llenas de fibra para una comida equilibrada. La tortilla de trigo integral añade carbohidratos complejos para mantener la energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	3 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Huevos	2.8 large
Pimiento	0.4 medium
Cebolla	0.4 medium
Espinacas	336 ml
Tortilla de trigo integral	1.4 large
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. En una sartén, calienta 7 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento picados, y sofríe durante 3 minutos.
2. Añade 2.8 huevos grandes y revuelve con las verduras hasta que estén cocidos. Incorpora 336 ml de espinacas hasta que se marchiten.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, luego coloca la mezcla de huevo en el centro de 1 tortilla grande de trigo integral. Envuelve bien y sirve caliente.

## 5. Tazón Energético de Aguacate y Salmón

Este nutritivo tazón energético combina grasas saludables, proteínas y fibra para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40. Con salmón rico en omega-3, aguacate cremoso y vegetales coloridos, es una deliciosa forma de nutrir tu cuerpo y mente.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Salmón cocido	175.2 g
Aguacate	116.3 g
Mezcla de hojas verdes (espinaca, rúcula, etc.)	744 ml
Tomates cherry	116.3 g
Pepino, en rodajas	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de calabaza	43.4 g

## Preparación

1. En un tazón, coloca las hojas verdes como base.
2. Desmenuza el salmón cocido y colócalo sobre las hojas.
3. Corta el aguacate y colócalo junto al salmón.
4. Añade los tomates cherry y las rodajas de pepino al tazón.
5. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre los ingredientes.
6. Espolvorea las semillas de calabaza por encima para un toque crujiente y nutritivo.

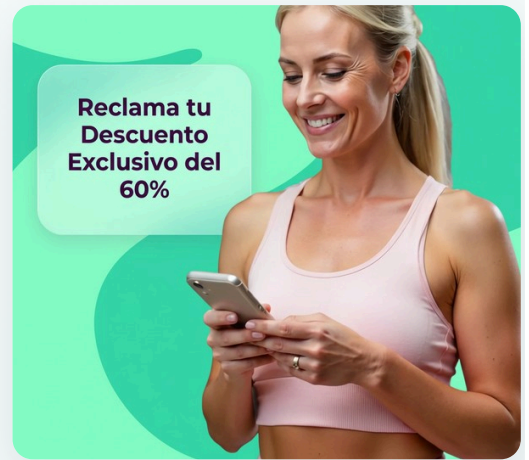
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Salteado de Tofu Miso y Bok Choy

Este plato combina tofu y bok choy, proporcionando calcio para huesos fuertes y proteínas para el mantenimiento muscular. El miso mejora la salud intestinal, vital para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	3 min
<b>Calorías</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carbohidratos</b>	26g
<b>Grasas</b>	26g



### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Bok choy, picado	396 ml
Pasta de miso	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soya	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 186.5 g de tofu en cubos y saltea hasta que esté dorado, alrededor de 4 minutos.
3. Añade 396 ml de bok choy y cocina durante 3 minutos.
4. Incorpora 49.5 g de pasta de miso y 24.8 ml de salsa de soya, mezclando bien durante 2 minutos adicionales.

## Día 3

## 7. Wrap de Desayuno con Huevo, Espinacas y Aguacate

Este delicioso wrap es una excelente fuente de proteínas y vitamina D gracias a los huevos, mientras que las espinacas aportan calcio. Además, el aguacate proporciona grasas saludables, ideal para comenzar el día con energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

Tortilla integral	1.4 medium
Huevos	2.8 large
Espinacas frescas	336 ml
Aguacate, en rodajas	0.7 medium
Aceite de oliva	7 ml

### Preparación

1. Calienta 7 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio; añade 2 huevos grandes y revuélvelos hasta que estén cocidos.
2. Incorpora 336 ml de espinacas frescas hasta que se marchiten.
3. Coloca la mezcla de huevo y espinacas sobre 1 tortilla integral; añade 0.7 de aguacate en rodajas, enrolla y sirve.

## 8. Tazón Colorido de Ensalada de Quinoa con Salmón a la Parrilla

Este tazón de ensalada de quinoa vibrante está lleno de vegetales ricos en nutrientes y una porción de salmón a la parrilla, perfecto para mujeres mayores de 40. Cargado de fibra, proteínas y grasas saludables, apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón mientras mantiene tus comidas deliciosas y satisfactorias.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Quinoa (cocida)	372 ml
Salmón a la parrilla	175.2 g
Espinaca baby	372 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Pimiento rojo, en cubos	186 ml
Aguacate, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

---

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, la espinaca baby, los tomates cherry, el pepino, el pimiento rojo y el aguacate.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.
4. Sirve la ensalada en un tazón y cubre con el salmón a la parrilla.

## 9. Camarones Picantes con Gochujang y Espárragos

El gochujang aporta un toque picante a este plato de camarones, apoyando el metabolismo. Los espárragos son ricos en folato, beneficioso para el equilibrio hormonal y la energía general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	2 min
<b>Calorías</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	20g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	186.5 g
Espárragos, cortados en trozos	396 ml
Gochujang	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 186.5 g de camarones y cocina hasta que estén rosados, aproximadamente 4 minutos.
3. Añade 396 ml de espárragos y saltea durante 2 minutos.
4. Incorpora 24.8 g de gochujang y 24.8 ml de salsa de soja, cocinando por 1 minuto adicional.

## Día 4

## 10. Avena Nocturna con Durazno y Almendras

Esta avena nocturna es una opción de desayuno fácil que combina granos enteros con la dulzura natural de los duraznos, asegurando un comienzo satisfactorio para tu día. Las almendras aportan proteínas y grasas saludables, esenciales para el equilibrio hormonal y los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Leche de almendra	336 ml
Durazno, picado	210 g
Almendras, picadas	42 g
Miel o jarabe de arce (opcional)	21 ml
Semillas de chía	21 g

### Preparación

1. En un frasco o tazón, combina la avena en hojuelas, la leche de almendra, el durazno picado, las almendras picadas, las semillas de chía y la miel o jarabe si lo deseas.
2. Mezcla bien, cubre y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, revuelve nuevamente y disfruta frío o caliéntalo para un desayuno caliente.

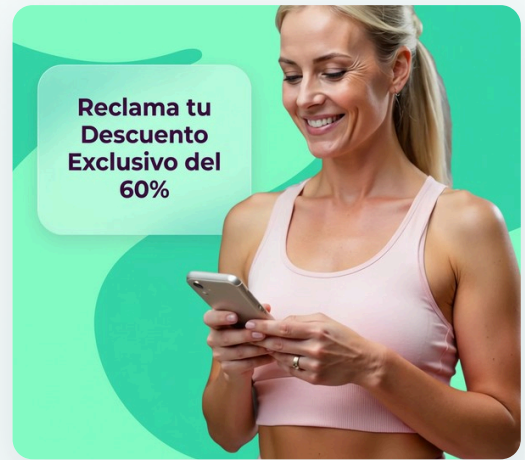
**OFERTA EXCLUSIVA**

## Inicia Tu Plan Personalizado

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

**Comenzar Ahora**

*\*Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



## 11. Tazón Energético de Salmón y Quinoa

Este tazón energético está repleto de nutrientes, con salmón, quinoa y vegetales vibrantes, lo que lo convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Rico en ácidos grasos omega-3 y proteínas, es una comida satisfactoria y saludable.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Filete de salmón (cocido)	175.2 g
Quinoa cocida	372 ml
Espinaca (fresca)	46.5 g
Tomates cherry (cortados a la mitad)	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	23.3 g
Queso feta (opcional)	43.4 g

## Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida y la espinaca fresca, mezclando hasta que la espinaca se marchite ligeramente por el calor de la quinoa.
2. Desmenuza el salmón cocido y agrégalo a la mezcla de quinoa y espinaca.
3. Añade los tomates cherry cortados, el aceite de oliva, el jugo de limón y las semillas de chía al tazón, mezclando suavemente para combinar.
4. Decora con queso feta si lo deseas y sirve de inmediato.

## 12. Salteado de Champiñones y Carne de Res

Este salteado rápido presenta champiñones y carne magra, proporcionando hierro hemo y nutrientes adicionales como la vitamina D de los champiñones. Una colorida variedad de pimientos añade vitamina C, mejorando la absorción de hierro y manteniendo los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	58g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Carne de res magra, en rodajas	396 ml
Champiñones, en rodajas	396 ml
Pimientos, en rodajas	396 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Jengibre, picado	8.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. En una sartén grande, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega 396 ml de carne de res en rodajas y cocina hasta que esté dorada, unos 3-4 minutos.
2. Añade 396 ml de champiñones en rodajas, 396 ml de pimientos en rodajas, 1 diente de ajo picado y 8.3 ml de jengibre picado. Saltea durante otros 3-5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Rocía con 49.5 ml de salsa de soja baja en sodio, sazona con sal y pimienta, y sirve inmediatamente.

## Día 5

---

### 13. Tazón de Batido de Semillas de Linaza y Frutas

Repleto de fitoestrógenos de las semillas de linaza y antioxidantes de las frutas, este tazón de batido apoya el equilibrio hormonal mientras ofrece un comienzo refrescante para tu día. Las grasas saludables de las almendras mejoran la función cerebral y los niveles de energía en general.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	25g



#### Ingredientes

Frutas mixtas congeladas	336 ml
Leche de almendras sin azúcar	168 ml
Semillas de linaza molidas	21 g
Almendras, picadas	42 g
Semillas de chía	7 g

#### Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutas mixtas congeladas, 168 ml de leche de almendras sin azúcar y 21 g de semillas de linaza molidas. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con 42 g de almendras picadas y 7 g de semillas de chía.
3. Disfruta de inmediato para un desayuno nutritivo.

## 14. Ensalada de Quinoa y Espinaca con Salmón a la Parrilla

Esta ensalada rica en nutrientes está llena de proteínas, ácidos grasos omega-3 y fitoestrógenos, lo que la convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40. La combinación de quinoa, hojas verdes y salmón a la parrilla apoya el equilibrio hormonal, mejora el metabolismo y promueve la salud del corazón y los huesos.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
espinaca fresca, picada	744 ml
filete de salmón a la parrilla	178.3 g
tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
pepino, picado	186 ml
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	23.3 ml
queso feta, desmenuzado	93 ml
semillas de chía	23.3 g

sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, la espinaca picada, los tomates cherry cortados por la mitad, el pepino picado y el queso feta desmenuzado.
2. Rocía aceite de oliva y jugo de limón sobre la ensalada, y mezcla bien para combinar todos los ingredientes.
3. Sazona con sal y pimienta negra al gusto.
4. Coloca el filete de salmón a la parrilla sobre la ensalada y espolvorea las semillas de chía por encima.
5. Sirve de inmediato y disfruta de tu comida rica en nutrientes.

## 15. Salteado de Repollo y Sardinias con Jengibre

Este salteado rápido presenta repollo rico en calcio y sardinias, proporcionando proteínas y ácidos grasos omega-3 esenciales para la salud del corazón. El jengibre añade un toque antiinflamatorio, haciendo de esta comida una excelente opción para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	1 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

Repollo, rallado	792 ml
Sardinias enlatadas, escurridas	173.3 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Tamari o salsa de soja	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove

### Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1 clavo de ajo picado y 8.3 ml de jengibre rallado, y sofríe durante 1 minuto.
2. Agrega 792 ml de repollo rallado y cocina hasta que esté tierno, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 173.3 g de sardinias escurridas y 24.8 ml de tamari o salsa de soja, cocinando por 2 minutos adicionales antes de servir.

## Día 6

---

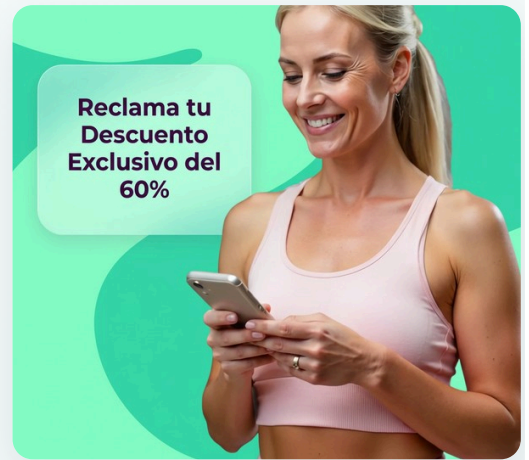
## OFERTA EXCLUSIVA

# Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

*\*Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



## 16. Avena Cremosa con Almendras

Comienza tu día con esta avena cremosa, enriquecida con almendras que aportan fibra y proteínas. Es una opción nutritiva que te mantendrá satisfecha y llena de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Avena	56 g
Leche de almendra	336 ml
Almendras	21 g
Semillas de lino	14 g
Miel	7 g

### Preparación

1. En una olla, combina la avena y la leche de almendra. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. Sirve con almendras, semillas de lino y miel por encima.

## 17. Ensalada de Salmón a la Parrilla con Verduras Mixtas

Esta deliciosa y nutritiva ensalada presenta salmón a la parrilla sobre una cama de verduras mixtas, proporcionando una rica fuente de ácidos grasos omega-3, proteínas de calidad y vitaminas esenciales para mujeres mayores de 40 años. Llena de fitoestrógenos y grasas saludables, esta comida apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

salmón a la parrilla	131.8 g
mezcla de hojas verdes	744 ml
aceite de oliva	7.8 ml
jugo de limón	23.3 ml
hierbas frescas (por ejemplo, eneldo, perejil)	23.3 g
garbanzos (enlatados, escurridos)	186 g
queso feta (opcional)	43.4 g

## Preparación

1. Paso 1: Precalienta tu parrilla o sartén a fuego medio.
2. Paso 2: Sazona el salmón con sal, pimienta y un chorrito de jugo de limón, luego cocina a la parrilla durante 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. Paso 3: Mientras se cocina el salmón, enjuaga y seca las hojas verdes mixtas, luego colócalas en un tazón grande.
4. Paso 4: Agrega los garbanzos y el queso feta desmenuzado al tazón con las verduras.
5. Paso 5: En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón restante y las hierbas frescas picadas para hacer un aderezo.
6. Paso 6: Una vez que el salmón esté listo, desmenúzalo en trozos grandes y agrégalo sobre la ensalada. Rocía con el aderezo y mezcla suavemente antes de servir.

## 18. Salteado de Verduras con Miso y Jengibre

Una mezcla colorida de verduras salteadas en una salsa de miso y jengibre, que proporciona antioxidantes y beneficios para la salud intestinal. Este plato ayuda a reducir la inflamación mientras apoya los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carbohidratos</b>	58g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Verduras mixtas (pimientos, guisantes, zanahorias)	330 g
Pasta de miso	24.8 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Aceite de sésamo	8.3 ml
Salsa de soja, baja en sodio	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las verduras mixtas y saltea durante 5 minutos.
2. En un tazón, mezcla la pasta de miso, el jengibre, el aceite de sésamo y la salsa de soja.
3. Vierte la salsa sobre las verduras y saltea durante 2-3 minutos adicionales.
4. Sirve caliente, opcionalmente con un lado de arroz integral.



## 19. Frittata Caliente de Tomate y Espinacas

Esta frittata es una opción fácil y rica en proteínas para el desayuno, que incluye huevos, espinacas y tomates jugosos. Su combinación de hierbas frescas aporta sabor y antioxidantes, beneficiosos para reducir la inflamación relacionada con la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carbohidratos</b>	14g
<b>Grasas</b>	34g



### Ingredientes

Huevos	4.2g
Espinacas frescas, picadas	336g
Tomates cherry, partidos a la mitad	168g
Aceite de oliva	21g
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

### Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En una sartén apta para horno, calienta el aceite de oliva a fuego medio; agrega las espinacas y los tomates, cocinando hasta que las espinacas se marchiten.
3. Bate los huevos con sal y pimienta, vierte sobre las verduras y cocina hasta que los bordes estén firmes. Transfiere la sartén al horno y hornea durante unos 10 minutos hasta que esté cuajado.

## 20. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas con Espinacas y Salmón

Este delicioso tazón de quinoa es rico en proteínas y lleno de nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años. Con ácidos grasos omega-3 del salmón, fitoestrógenos de las espinacas y un equilibrio de grasas saludables, esta comida apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Quinoa, cocida	372 ml
Salmón cocido, desmenuzado	175.2 g
Espinacas frescas, picadas	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	116.3 g
Queso feta, desmenuzado	58.9 g
Semillas de chía	18.6 g
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. Paso 1: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el salmón desmenuzado, las espinacas picadas y los tomates cherry cortados por la mitad.
2. Paso 2: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla para combinar.
3. Paso 3: Espolvorea con queso feta desmenuzado y semillas de chía por encima, y añade pimienta negra al gusto.
4. Paso 4: Sirve inmediatamente o guarda en el refrigerador para una opción de comida rápida.

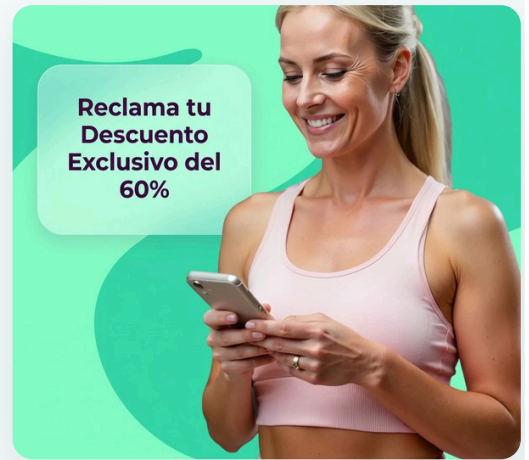
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Salteado de Tofu y Bok Choy con Sésamo

Este salteado rápido, que incluye tofu rico en calcio y bok choy lleno de vitamina K, es ideal para preservar la salud ósea y ofrece beneficios antiinflamatorios. Es una opción deliciosa y nutritiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	17g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Bok choy, picado	792 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Aceite de sésamo	8.3 ml
Semillas de sésamo	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 8.3 ml de aceite de sésamo en una sartén a fuego medio; agrega 186.5 g de tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade 792 ml de bok choy picado y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3 minutos.
3. Incorpora 24.8 ml de salsa de soja baja en sodio, mezcla bien y sirve decorado con 24.8 ml de semillas de sésamo.

## Día 8

## 22. Batido Tropical de Proteínas

Este batido tropical mezcla la dulzura del mango con la piña, enriquecido con proteínas para ayudar a mantener la masa muscular. Las vitaminas de las frutas tropicales pueden mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Trozos de mango congelado	336 ml
Trozos de piña fresca	168 ml
Leche de coco sin azúcar	336 ml
Proteína en polvo de vainilla	42 g
Semillas de linaza molidas	21 g

### Preparación

1. Agrega 336 ml de mango congelado, 168 ml de piña fresca, 336 ml de leche de coco sin azúcar, 42 g de proteína en polvo y 21 g de semillas de linaza a una licuadora.
2. Licúa a alta velocidad hasta que esté suave y cremoso, ajustando la consistencia con más leche de coco si es necesario.
3. Sirve inmediatamente para un desayuno refrescante.

## 23. Tazón de Salmón y Quinoa con Espinacas

Este tazón rico en nutrientes combina salmón, quinoa y espinacas, proporcionando una fuente equilibrada de proteínas y grasas saludables esenciales para el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40. Lleno de omega-3, fibra y vitaminas esenciales, esta comida apoya el metabolismo y la salud ósea, además de ser rápida y fácil de preparar.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Filete de salmón	175.2 g
Quinoa cocida	372 ml
Espinacas frescas	93 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Queso feta, desmenuzado	43.4 g
Semillas de sésamo	7.8 g
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Sazona el filete de salmón con pimienta negra, luego colócalo con la piel hacia abajo en la sartén. Cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina el salmón, en una olla aparte, calienta la quinoa cocida y mezcla con las espinacas frescas hasta que se marchiten. Retira del fuego y rocía con jugo de limón.
- 3.** Paso 3: Arma el tazón colocando la mezcla de quinoa y espinacas en el fondo, cubriéndola con el salmón cocido. Espolvorea con queso feta desmenuzado y semillas de sésamo antes de servir.

## 24. Carne Picante con Gochujang y Guisantes Azucarados

Este salteado de carne combina carne rica en proteínas con guisantes azucarados para añadir fibra y crujido. El gochujang ayuda al metabolismo, convirtiéndolo en una excelente opción para mantener la energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	4 min
<b>Calorías</b>	512 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	26g



### Ingredientes

Solomillo de res, en rodajas finas	186.5 g
Guisantes azucarados	396 ml
Gochujang	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soya	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega 186.5 g de solomillo de res y sella durante 4 minutos.
3. Incorpora 396 ml de guisantes azucarados y cocina por 2 minutos más.
4. Mezcla 24.8 g de gochujang y 24.8 ml de salsa de soya durante 1 minuto adicional.

## Día 9

## 25. Huevos Revueltos con Espinacas y Aceite de Coco con Semillas de Lino

Este nutritivo desayuno está lleno de proteínas y grasas saludables, lo que lo convierte en una opción ideal para mujeres mayores de 40. La combinación de huevos, espinacas y semillas de lino proporciona nutrientes esenciales para el equilibrio hormonal y la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	483 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	21g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

huevos grandes	2.8g
espinacas frescas	336 ml
aceite de coco	7 ml
semillas de lino molidas	21 g
sal marina	al gusto
pimienta negra	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: En una olla pequeña, hierva agua y agrega suavemente los huevos. Cocina durante aproximadamente 9 minutos para huevos duros, luego enfría en agua con hielo y pela.
- 2.** Paso 2: En una sartén antiadherente, calienta el aceite de coco a fuego medio. Agrega las espinacas frescas y saltea durante 2-3 minutos hasta que se marchiten.
- 3.** Paso 3: En un tazón, bate los huevos cocidos y las semillas de lino molidas hasta que estén bien combinados. Vierte la mezcla de huevo en la sartén con espinacas y cocina durante 2-3 minutos, revolviendo suavemente hasta que los huevos estén apenas cuajados.
- 4.** Paso 4: Sazona con sal marina y pimienta negra al gusto antes de servir.

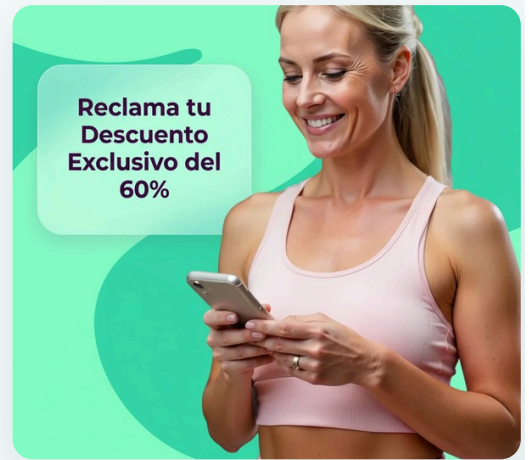
## OFERTA EXCLUSIVA

# Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

*\*Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



## 26. Tazón Saludable de Yogur Griego con Tofu y Espinacas

Este tazón nutritivo es rico en proteínas y grasas saludables para el corazón, ideal para mujeres mayores de 40 años. Con fitoestrógenos del tofu y omega-3 de las semillas de lino, apoya el equilibrio hormonal y la salud ósea.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	39g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

Tofu firme	372 g
Espinacas	93 g
Yogur griego	372 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Semillas de lino, molidas	46.5 g
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 añade el tofu en cubos. Cocina durante unos 5-7 minutos hasta que esté dorado, revolviendo ocasionalmente.
- 2.** Paso 2: Agrega las espinacas frescas a la sartén con el tofu y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos. Sazona con sal y pimienta.
- 3.** Paso 3: En un tazón, combina el yogur griego y el jugo de limón, revolviendo hasta que esté suave. Cubre con la mezcla de tofu y espinacas salteadas, luego espolvorea las semillas de lino molidas por encima.

## 27. Salteado Picante de Tofu con Verduras Mixtas

Este salteado vibrante está lleno de tofu rico en proteínas y coloridas verduras, convirtiéndolo en una comida nutritiva y satisfactoria. Perfecto para mujeres mayores de 40, apoya el mantenimiento muscular y proporciona vitaminas esenciales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carbohidratos</b>	33g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	247.5 g
Verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias)	495 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	49.5 ml
Salsa Sriracha	8.3 g

### Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el tofu en cubos y sofríe hasta que esté dorado.
2. Añade las verduras mixtas y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora la salsa de soja y la sriracha, cocinando por 2 minutos adicionales. Sirve caliente.

## Día 10

## 28. Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

Este nutritivo tazón de desayuno está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea de las mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas, fibra y grasas saludables, es una forma rápida y deliciosa de comenzar el día mientras aseguras que cumples con tus necesidades nutricionales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

quinoa cocida	336 g
espinacas frescas	42 g
requesón (bajo en grasa)	168 g
almendras laminadas	42 g
semillas de linaza (molidas)	21 g
arándanos (frescos o congelados)	105 g
leche de almendras (sin azúcar)	168 ml
miel (opcional)	7 g

## Preparación

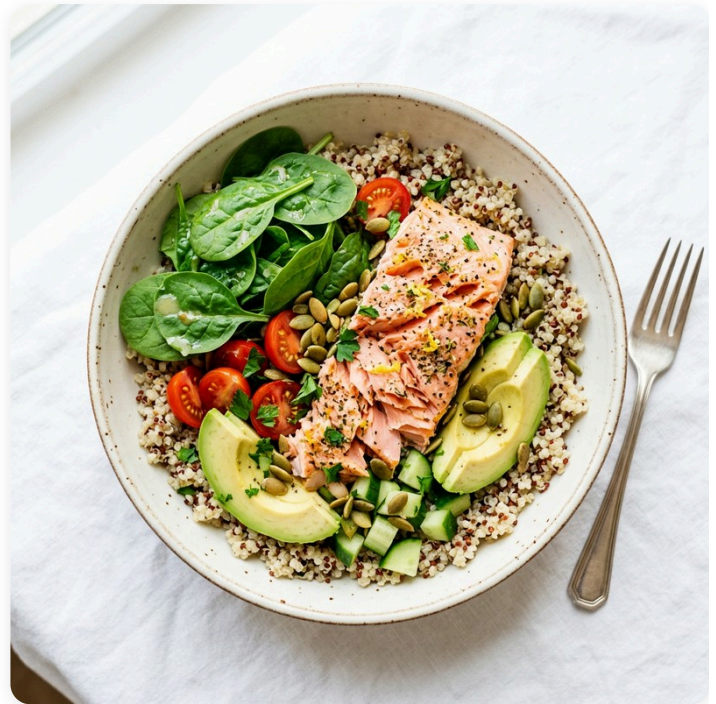
1. En una olla pequeña, calienta la leche de almendras a fuego medio hasta que esté tibia.
2. Agrega la quinoa cocida y revuelve hasta que esté caliente, aproximadamente 3-5 minutos.
3. En una sartén aparte, saltea ligeramente las espinacas frescas hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
4. En un tazón, combina la mezcla de quinoa tibia, las espinacas salteadas, el requesón y los arándanos.
5. Decora con almendras laminadas y semillas de linaza molidas. Rocía con miel si lo deseas.

## 29. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas con Salmón y Espinacas

Este tazón nutritivo de quinoa es rico en proteínas, ácidos grasos omega-3 y fitoestrógenos, lo que lo convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40. Apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón, además de ser rápido de preparar.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
salmón cocido, desmenuzado	175.2 g
espinacas frescas, picadas	46.5 g
garbanzos, enlatados y enjuagados	186 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
nueces picadas	46.5 g
queso feta, desmenuzado	62 g
pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el salmón desmenuzado, las espinacas picadas y los garbanzos.
2. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la mezcla y revuelve para combinar.
3. Agrega las nueces picadas y el queso feta desmenuzado, y sazona con pimienta negra al gusto.
4. Sirve de inmediato o guarda en el refrigerador para usar más tarde.

### 30. Camarones al Albahaca Tailandesa con Verduras Mixtas

Este plato colorido combina camarones y verduras vibrantes, enriquecido con albahaca tailandesa para un sabor delicioso y equilibrio hormonal. Es rápido de preparar y rico en proteínas.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	2 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	23g



#### Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	234.3 g
Verduras mixtas (zanahorias, pimientos)	396 ml
Hojas de albahaca tailandesa	396 ml
Salsa de soya	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

#### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 234.3 g de camarones y cocina durante 2 minutos hasta que estén rosados.
3. Añade 396 ml de verduras mixtas y cocina por 2 minutos más.
4. Incorpora 396 ml de albahaca tailandesa y 24.8 ml de salsa de soya, cocinando por 1 minuto adicional.

## Día 11

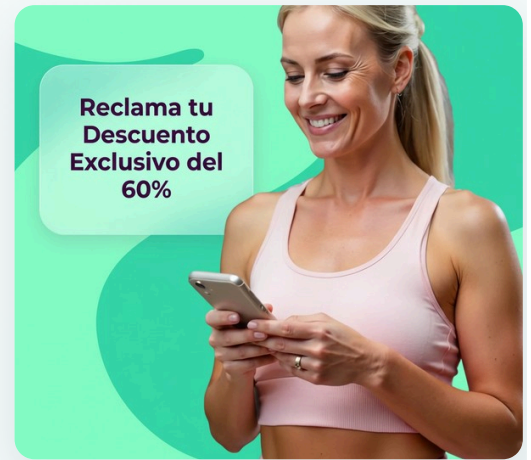
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



### 31. Tazón de Batido de Proteína de Suero

Este delicioso tazón de batido combina proteína de suero con ingredientes densos en nutrientes, asegurando un equilibrio hormonal óptimo, apoyo metabólico y salud del corazón para mujeres mayores de 40 años. Cargado de fitoestrógenos, omega-3 y calcio, es una comida perfecta post-entrenamiento que también promueve huesos fuertes y bienestar general.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	17g



#### Ingredientes

proteína de suero en polvo	42 g
leche de almendras sin azúcar	336 ml
frutas del bosque mixtas congeladas	210 g
semillas de chía	42 g
hojas de espinaca	42 g
nueces (picadas)	42 g
miel (opcional)	21 g
semillas de lino molidas	14 g

## Preparación

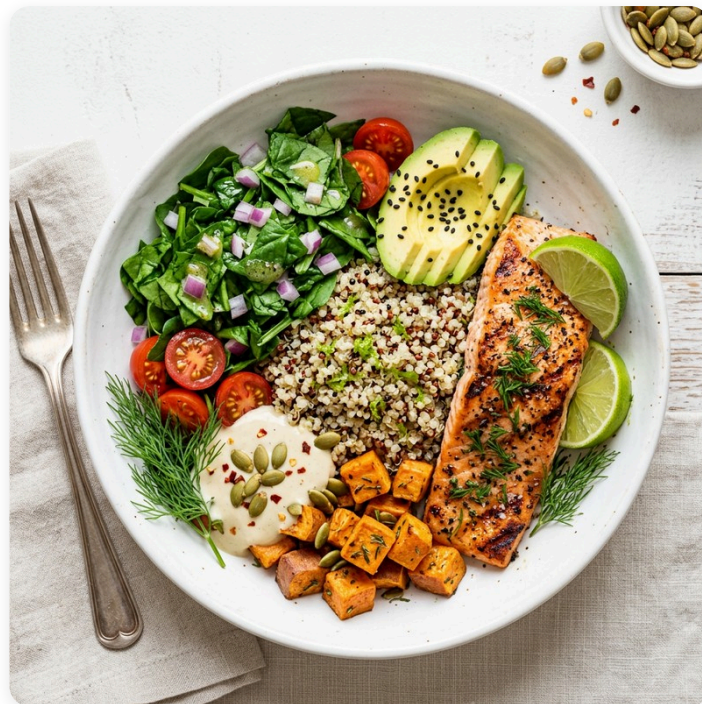
1. En una licuadora, combina la proteína de suero en polvo, la leche de almendras, las frutas del bosque mixtas congeladas, las hojas de espinaca, las semillas de chía y la miel (si la usas). Licúa hasta que esté suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con nueces picadas y semillas de lino molidas para un crujido y nutrición adicionales.

## 32. Tazón Energético Post-Ejercicio con Quinoa y Salmón

Este nutritivo tazón está diseñado para apoyar la salud de las mujeres mayores de 40, proporcionando proteínas esenciales, grasas saludables y una abundancia de nutrientes. Rico en omega-3, fitoestrógenos y fibra, promueve el equilibrio hormonal, acelera el metabolismo y apoya la salud ósea.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa cocida	186 g
filete de salmón a la parrilla	175.2 g
espinacas picadas	46.5 g
garbanzos, escurridos y enjuagados	186 g
aguacate en rodajas	77.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	18.6 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. Paso 1: En un tazón, combina la quinoa cocida y los garbanzos, mezclando bien.
2. Paso 2: Desmenuza el filete de salmón a la parrilla y agrégalo a la mezcla de quinoa y garbanzos.
3. Paso 3: Agrega las espinacas picadas y el aguacate en rodajas al tazón.
4. Paso 4: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con semillas de chía, sal y pimienta.
5. Paso 5: Mezcla suavemente todos los ingredientes y sirve de inmediato.

### 33. Salteado de Albahaca Sagrada y Verduras

Este vibrante salteado de verduras incluye albahaca sagrada, conocida por sus propiedades para aliviar el estrés, y una variedad de verduras coloridas que aportan vitaminas y minerales esenciales. Es una comida rápida y nutritiva que apoya la salud adrenal.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	19 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	20g



#### Ingredientes

Aceite de oliva	24.8 ml
Pimiento, en rodajas	0.8g
Zanahoria, en juliana	1.7g
Calabacín, en rodajas	0.8g
Hojas de albahaca sagrada, frescas	99 ml
Salsa de soja, bajo en sodio	24.8 ml
Quinoa cocida	396 ml

## Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el pimiento en rodajas, la zanahoria en juliana y el calabacín en rodajas, salteando durante unos 5-7 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Incorpora 99 ml de hojas de albahaca sagrada y 24.8 ml de salsa de soja, cocinando por un minuto adicional.
4. Sirve sobre 396 ml de quinoa cocida.

## Día 12

---

### 34. Tazón de Batido de Chocolate y Aguacate

Este delicioso tazón de batido combina los ricos sabores del chocolate con ingredientes nutritivos, perfecto para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40. Lleno de proteínas, grasas saludables y fibra, esta comida fomenta una relación positiva con la comida mientras nutre tu cuerpo.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	17g



#### Ingredientes

cacao en polvo sin azúcar	21 g
aguacate maduro	105 g
espinacas congeladas	336 ml
leche de almendras sin azúcar	336 ml
proteína en polvo (a base de plantas)	42 g
semillas de chía	42 g
bayas frescas (para decorar)	105 g
almendras laminadas (para decorar)	21 g

## Preparación

1. En una licuadora, combina el cacao en polvo, el aguacate, las espinacas congeladas, la leche de almendras y la proteína en polvo. Mezcla hasta que esté suave y cremoso.
2. Vierte el batido en un tazón y decora con semillas de chía, bayas frescas y almendras laminadas. Disfruta de inmediato.

## 35. Tazón de Quinoa y Tofu Rico en Proteínas

Este delicioso y nutritivo tazón combina tofu y quinoa, proporcionando un equilibrio perfecto de proteínas vegetales y nutrientes esenciales para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea en mujeres mayores de 40. Mejorado con verduras ricas en fibra y grasas saludables, esta comida es tanto satisfactoria como beneficiosa para la salud.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Tofu firme	232.5 g
Quinoa cocida	372 ml
Edamame (desvainado)	240.3 g
Espinacas (frescas)	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Salsa de soya (bajo en sodio)	23.3 ml
Semillas de sésamo	7.8 g
Jugo de limón	23.3 ml

## Preparación

1. Presiona el tofu para eliminar el exceso de humedad, luego córtalo en cubos.
2. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega los cubos de tofu. Cocina durante 5-7 minutos hasta que estén dorados, revolviendo ocasionalmente.
3. Agrega la quinoa cocida, el edamame y las espinacas a la sartén. Mezcla bien y cocina durante otros 3-5 minutos hasta que las espinacas se marchiten.
4. Rocía con salsa de soya y jugo de limón, luego mezcla a fondo.
5. Sirve el tazón cubierto con semillas de sésamo para un crujido y nutrición adicionales.

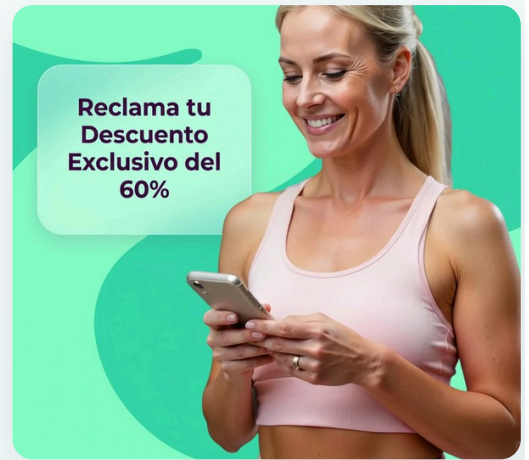
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



## 36. Salteado de Res y Pimientos con Glaseado de Miso

Este sabroso plato de res presenta miso para la salud intestinal y sabor. La combinación de pimientos añade vitamina C, que apoya la inmunidad y el bienestar general durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	3 min
<b>Calorías</b>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	33g



### Ingredientes

Res, en rodajas finas	186.5 g
Pimiento morrón, en rodajas	396 ml
Pasta de miso	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en un wok a fuego medio-alto.
2. Agrega 186.5 g de res y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 4 minutos.
3. Añade 396 ml de pimiento morrón en rodajas y cocina por 3 minutos.
4. Incorpora 49.5 g de pasta de miso y 24.8 ml de salsa de soja, cocinando hasta que esté bien combinado durante 2 minutos más.

## Día 13

## 37. Avena Nocturna con Arándanos y Almendras

Esta receta fácil incluye arándanos ricos en antioxidantes, que apoyan la salud del corazón y reducen la inflamación. La avena proporciona fibra para el control del colesterol y energía sostenida, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	71g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Avena en hojuelas	63 g
Leche de almendras sin azúcar	336 ml
Arándanos	105 g
Almendras, picadas	21 g
Semillas de chía	21 g
Jarabe de arce o miel	7 ml

### Preparación

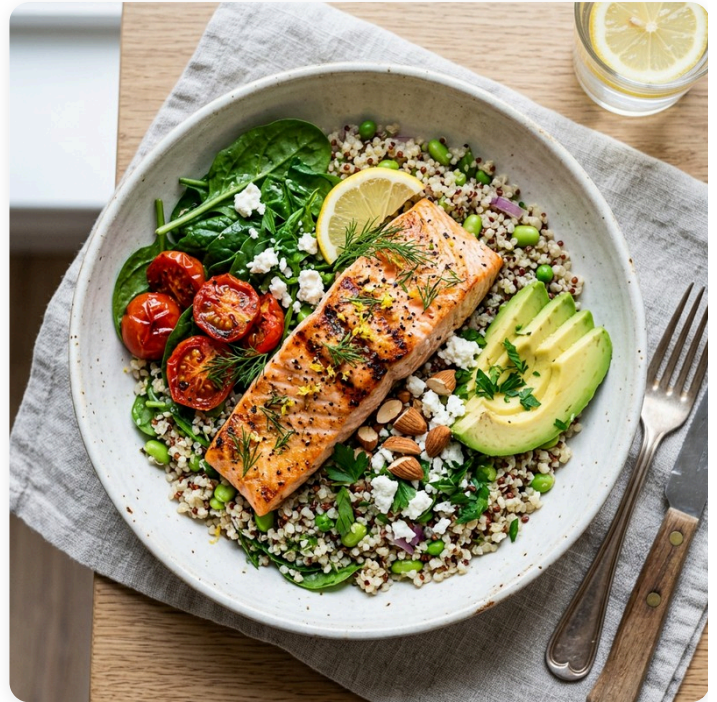
1. En un frasco, combina 63 g de avena en hojuelas, 336 ml de leche de almendras sin azúcar y 21 g de semillas de chía.
2. Incorpora 105 g de arándanos y 7 ml de jarabe de arce o miel.
3. Cubre y refrigera durante la noche, luego agrega 21 g de almendras picadas antes de servir.

### 38. Tazón Saludable de Quinoa con Salmón a la Parrilla y Espinacas

Este tazón de quinoa denso en nutrientes combina los beneficios del salmón para el corazón con las propiedades equilibrantes de hormonas de las espinacas y los fitoestrógenos. Lleno de proteínas, fibra y nutrientes esenciales, está diseñado para ayudar a las mujeres mayores de 40 a mantener la masa muscular, la salud ósea y la vitalidad general.

#### Información Nutricional

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



#### Ingredientes

Quinoa (cruda)	139.5 g
Agua	372 ml
Filete de salmón	175.2 g
Espinacas frescas	93 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	18.6 g
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se haya absorbido.
2. Mientras se cocina la quinoa, sazona el filete de salmón con sal, pimienta y la mitad del jugo de limón. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y asa el salmón durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. En los últimos minutos de cocción, agrega las espinacas frescas a la sartén para que se marchiten.
4. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y sírvela en un tazón cubierta con el salmón a la parrilla, las espinacas marchitas y espolvorea semillas de chía por encima.

### 39. Salteado de Almendras y Verduras

Este salteado presenta una variedad de verduras coloridas y almendras, ricas en magnesio y grasas saludables, importantes para huesos fuertes y función muscular. Es una opción deliciosa y nutritiva para cualquier comida.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	1 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carbohidratos</b>	41g
<b>Grasas</b>	33g



#### Ingredientes

Verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias)	792 ml
Almendras	49.5 g
Salsa de soya	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo	1.7 clove

#### Preparación

1. Calienta 15 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 1 diente de ajo picado y sofríe durante 1 minuto.
2. Agrega 480 ml de verduras mixtas picadas y saltea durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora 30 g de almendras en rodajas y 30 ml de salsa de soya baja en sodio. Cocina por 2 minutos más antes de servir.

## Día 14

## 40. Tazón de Batido de Mantequilla de Almendra y Banana

Este tazón de batido combina mantequilla de almendra y banana, proporcionando un buen equilibrio de proteínas y grasas saludables para mantener los niveles de energía. La adición de linaza ofrece fitoestrógenos que pueden aliviar los síntomas de la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	48g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Banana congelada	168 g
Mantequilla de almendra	42 g
Leche de almendra	168 ml
Linaza molida	21 g
Coberturas: frutos, banana en rodajas, nueces	105 g

### Preparación

1. En una licuadora, combina 168 g de banana congelada, 30 g de mantequilla de almendra y 120 ml de leche de almendra.
2. Licúa hasta que esté suave y cremosa. Vierte en un tazón.
3. Cubre con 75 g de coberturas variadas como frutos, banana en rodajas y nueces.

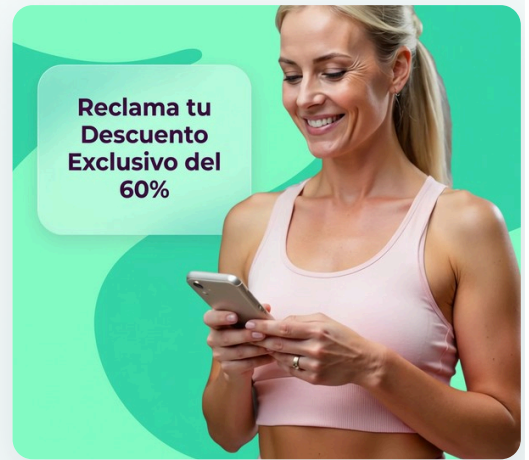
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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*

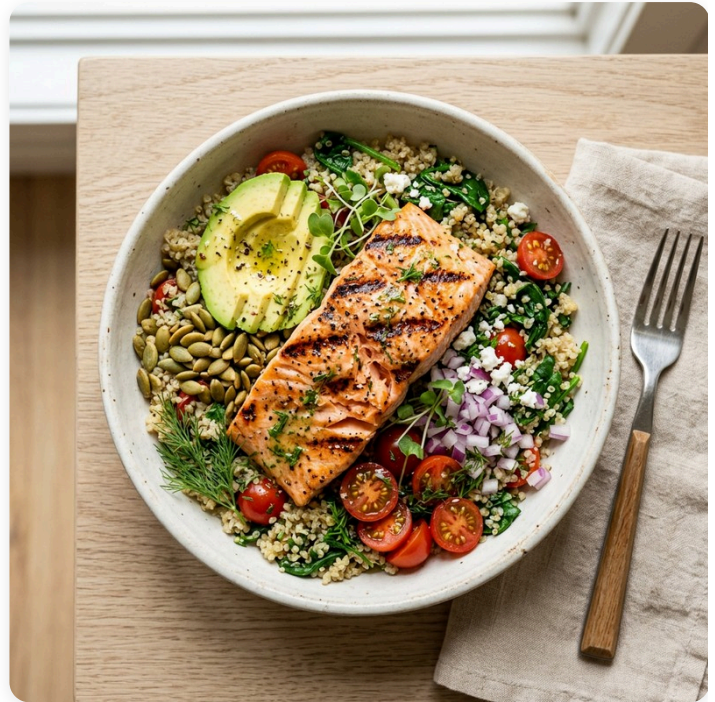


## 41. Tazón Nutritivo de Quinoa y Espinacas con Salmón a la Parrilla

Este tazón denso en nutrientes está diseñado para mujeres mayores de 40, enfocándose en el equilibrio hormonal y la salud ósea a través de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3. La combinación de quinoa, espinacas y salmón no solo apoya el metabolismo, sino que también promueve la salud del corazón y la saciedad, convirtiéndolo en una opción perfecta para las comidas.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Quinoa, cruda	139.5 g
Agua	372 ml
Espinacas frescas, picadas	93 g
Filete de salmón	175.2 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimienta negra	1.6 g
Semillas de chía	18.6 g

## Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría. En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego colócalo en la sartén. Cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.
- 3.** Agrega las espinacas picadas a la sartén con el salmón en los últimos 2 minutos de cocción, revolviendo hasta que se marchiten.
- 4.** Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y mezcla con el jugo de limón y las semillas de chía. Sirve la quinoa cubierta con el salmón y las espinacas.

## 42. Salteado de Tofu y Verduras al Estilo Tailandés

Este vibrante salteado combina tofu rico en proteínas con una variedad de verduras, apoyando la ingesta de nutrientes crucial para mujeres mayores de 40. El jengibre y el ajo ayudan a reducir la inflamación, mientras que la salsa de soja añade sabor sin exceso de sodio.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	41g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Tofu firme en cubos	396 g
Ramilletes de brócoli	247.5 g
Pimiento en rodajas	123.8 g
Zanahorias en juliana	82.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml
Jengibre picado	3.3 g
Ajo picado	1.7 clove

## Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el tofu en cubos, el jengibre y el ajo, cocinando durante unos 5 minutos hasta que el tofu esté dorado.
3. Añade el brócoli, el pimiento y las zanahorias, incorporando la salsa de soja y cocinando por 5-7 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.



## 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](https://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.