

Plan de Dieta de 7 Días Alta en Proteínas para Pérdida de Peso PDF

Maximiza tu pérdida de peso con este plan de comidas rico en proteínas.

Nuestro Plan de Dieta de 7 Días Alta en Proteínas incluye 21 recetas satisfactorias centradas en una alta ingesta de proteínas para impulsar tus esfuerzos de pérdida de peso. Este plan es perfecto para quienes buscan aumentar masa muscular y perder kilos mientras disfrutan de comidas deliciosas. Alimenta tu cuerpo con los nutrientes adecuados para lograr tus metas de fitness.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,854	143g	142g	81g
Día 2	1,868	108g	179g	86g
Día 3	1,868	112g	206g	68g
Día 4	1,868	108g	177g	88g
Día 5	1,882	117g	161g	90g
Día 6	1,910	110g	168g	88g
Día 7	1,600	127g	101g	87g
Prom.	1,836	118g	162g	84g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Batido de Durazno y Vainilla

Tazón de Pollo con Hierbas y Quinoa

Sopa Tailandesa de Verduras y Tofu

Tazón Tropical de Proteínas

Sopa de Pollo y Verduras con Hierbas

Ensalada de Salmón con Aderezo de Aguacate

Ensalada de Pollo, Manzana y Nueces

Tazón Verde de Proteínas

Estofado Picante de Garbanzos y Coliflor

Batata al Horno con Frijoles Negros y Aguacate

Tazón de Batido Tropical de Mango y Chía

Tazón de Verduras Asadas y Quinoa con Aderezo de Limón

+ 9 recetas más en el interior

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



21 Recetas

7 días de plan alimenticio



1,836 kcal/día

Promedio diario



118g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

162g C / 84g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Batido de Durazno y Vainilla

2. Ensalada de Pollo, Manzana y Nueces

3. Tazón de Pollo con Hierbas y Quinoa

02 Día 2

4. Tazón Verde de Proteínas

5. Sopa Tailandesa de Verduras y Tofu

6. Estofado Picante de Garbanzos y Coliflor

03 Día 3

7. Tazón Tropical de Proteínas

8. Batata al Horno con Frijoles Negros y Aguacate

9. Sopa de Pollo y Verduras con Hierbas

04 Día 4

10. Tazón de Batido Tropical de Mango y Chía

11. Ensalada de Salmón con Aderezo de Aguacate

12. Tazón de Verduras Asadas y Quinoa con Aderezo de Limón

05 Día 5

13. Tazón Energético de Coco y Matcha

14. Tazón Picante de Garbanzos y Quinoa

15. Salmón a la Parrilla con Limón y Hierbas

06 Día 6

16. Tazón de Quinoa con Coco

17. Wrap de Huevo y Verduras Asadas

18. Hash de Desayuno con Pavo y Huevos

07 Día 7

19. Tazón Energético de Plátano y Mantequilla de Maní

20. Ensalada de Ostras y Cítricos

21. Pimientos Rellenos de Carne y Arroz de Coliflor

Día 1

1. Tazón de Batido de Durazno y Vainilla

Este tazón refrescante combina duraznos jugosos y vainilla para una opción de desayuno dulce pero saludable. La proteína del yogur griego y las semillas de cáñamo mantendrán estables los niveles de energía durante todo el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	38g
Carbohidratos	53g
Grasas	25g



Ingredientes

Duraznos congelados	336 ml
Yogur griego (natural)	336 ml
Polvo de proteína de vainilla	42 g
Semillas de cáñamo	42 g
Almendras en rodajas	42 g
Rodajas de durazno fresco	84 g
Canela	1.4 g

Preparación

1. Mezcla 336 ml de duraznos congelados, 336 ml de yogur griego, 42 g de polvo de proteína de vainilla y 42 g de semillas de cáñamo hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón, decora con 42 g de almendras en rodajas, 84 g de durazno fresco y espolvorea con una pizca de canela si lo deseas.
3. Sirve de inmediato para un sabor y nutrición óptimos.

2. Ensalada de Pollo, Manzana y Nueces

Esta ensalada sustanciosa combina pollo magro con nueces crujientes y manzanas frescas, proporcionando un impulso de proteínas y grasas saludables para apoyar la salud del corazón. La fibra de las manzanas y las verduras ayuda a la digestión y te mantiene satisfecha.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	39g
Grasas	31g



Ingredientes

Pechuga de pollo a la parrilla (picada)	175.2 g
Mezcla de hojas verdes	744 ml
Manzana (picada)	0.8g
Nueces (picadas)	46.5 g
Vinagreta balsámica	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 175.2 g de pollo a la parrilla picado con 744 ml de mezcla de hojas verdes, 0.8 de una manzana picada y 46.5 g de nueces picadas.
2. Rocía con 46.5 ml de vinagreta balsámica y mezcla para combinar.
3. Sirve inmediatamente.

3. Tazón de Pollo con Hierbas y Quinoa

Este tazón de pollo y quinoa, rico en proteínas, es excelente para el mantenimiento muscular y la salud del corazón. La combinación de hierbas y especias añade sabor sin sodio adicional, ideal para mujeres mayores de 40 que buscan controlar sus niveles de colesterol.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	58g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en cubos	186.5 g
Quinoa cocida	148.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Hierbas mixtas (tomillo, orégano)	8.3 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
Espinaca, picada	49.5 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, luego añade 186.5 g de pechuga de pollo en cubos.
2. Cocina durante 7-10 minutos hasta que esté dorado, luego añade 148.5 g de quinoa cocida, 123.8 g de tomates cherry cortados a la mitad y 8.3 g de hierbas mixtas.
3. Incorpora 49.5 g de espinaca picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.

Día 2

4. Tazón Verde de Proteínas

Este vibrante tazón de smoothie presenta espinacas y aguacate para un desayuno denso en nutrientes y lleno de proteínas. La adición de semillas de calabaza no solo proporciona grasas saludables, sino también magnesio, esencial para la salud ósea, lo que lo hace ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	588 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	53g
Grasas	25g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Espinaca fresca	42 g
Aguacate maduro	105 g
Semillas de calabaza	42 g
Leche de almendra	168 ml
Kiwi en rodajas	1.4g
Fresas en rodajas	84 ml
Coco rallado	14 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 42 g de espinaca fresca, 105 g de aguacate maduro, 42 g de semillas de calabaza y 168 ml de leche de almendra. Mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Vierte el smoothie en un tazón y decora con 1 kiwi en rodajas, 84 ml de fresas en rodajas y 14 g de coco rallado.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

5. Sopa Tailandesa de Verduras y Tofu

Una sopa fragante cargada de verduras y tofu, esta receta es rica en proteínas y fitoestrógenos que ayudan a equilibrar las hormonas en mujeres mayores de 40 años. Las especias también favorecen la digestión y tienen propiedades antiinflamatorias, ideales para aliviar la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	47g
Grasas	31g



Ingredientes

tofu firme, en cubos

372 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 15 ml de aceite de coco a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de tofu en cubos y sofríe durante 5 minutos hasta que esté dorado.
3. Incorpora 480 ml de verduras mixtas (brócoli, pimientos, zanahorias), 960 ml de caldo de verduras y 15 ml de pasta de curry rojo tailandés. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.

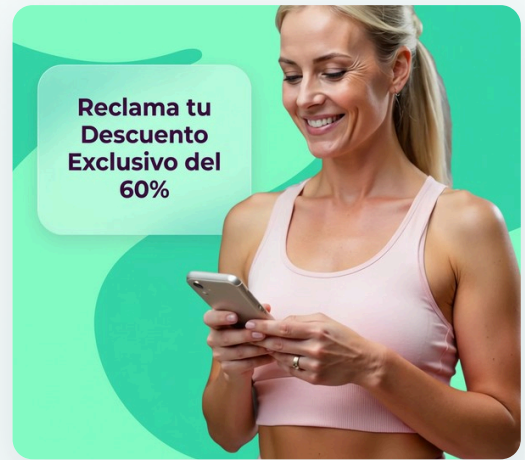
OFERTA EXCLUSIVA

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. Estofado Picante de Garbanzos y Coliflor

Este estofado sustancioso es rico en fibra y proteína vegetal, esenciales para que las mujeres mayores de 40 mantengan la salud muscular y apoyen la digestión. Las especias no solo añaden sabor, sino que también ayudan a combatir la inflamación durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	79g
Grasas	30g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	396 g
Flores de coliflor	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Curry en polvo	24.8 g
Leche de coco	198 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega las flores de coliflor y cocina durante 5 minutos antes de añadir los garbanzos y el curry en polvo.
3. Vierte la leche de coco, lleva a ebullición y cocina durante 20-25 minutos hasta que la coliflor esté tierna, sazonando con sal y pimienta.

Día 3

7. Tazón Tropical de Proteínas

Este vibrante tazón de batido combina sabores tropicales con proteínas del yogur griego y semillas de cáñamo, proporcionando energía sostenida y soporte muscular. La adición de copos de coco realza el sabor y ofrece grasas saludables que apoyan el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	588 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	63g
Grasas	20g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Mango congelado	168 ml
Plátano	140 g
Semillas de cáñamo	42 g
Leche de coco	168 ml
Copos de coco sin azúcar	21 g
Kiwi en rodajas	1.4g
Fresas en rodajas	84 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 168 ml de mango congelado, 140 g de plátano, 42 g de semillas de cáñamo y 168 ml de leche de coco. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con 21 g de copos de coco sin azúcar, 1 kiwi en rodajas y 84 ml de fresas en rodajas.
3. Sirve de inmediato y disfruta.

8. Batata al Horno con Frijoles Negros y Aguacate

Este plato sustancioso está lleno de fibra de las batatas y los frijoles negros, promoviendo una digestión saludable y el control del peso. El aguacate añade grasas saludables que apoyan la producción hormonal y la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	93g
Grasas	23g



Ingredientes

Batata, mediana	1.6g
Frijoles negros, enlatados, enjuagados	186 ml
Aguacate, en cubos	0.8g
Cilantro, picado	23.3 g
Jugo de lima	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Pincha la batata con un tenedor y hornea durante 30-35 minutos hasta que esté tierna.
2. Corta la batata por la mitad y cubre con frijoles negros, aguacate en cubos, cilantro, jugo de lima, sal y pimienta antes de servir.

9. Sopa de Pollo y Verduras con Hierbas

Esta sustanciosa sopa de pollo está cargada de verduras y hierbas, proporcionando una alta cantidad de proteínas esenciales para el mantenimiento muscular y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. La variedad de verduras también asegura un amplio espectro de vitaminas y minerales para la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

pechuga de pollo sin piel y sin hueso, cortada en cubos

396 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de cebolla picada, 240 ml de zanahorias picadas y 240 ml de apio picado. Sofríe durante 5 minutos.
3. Incorpora 240 ml de pechuga de pollo en cubos, 960 ml de caldo de pollo y hierbas (tomillo, perejil). Cocina a fuego lento durante 25 minutos.

Día 4

10. Tazón de Batido Tropical de Mango y Chía

Este tazón, lleno de sabores tropicales, combina mango y coco para un sabor refrescante, mientras proporciona una buena cantidad de proteínas y fibra. Las semillas de chía añaden omega-3, apoyando la salud del corazón y hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	588 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	59g
Grasas	25g



Ingredientes

Trozos de mango congelado	336 ml
Yogur griego	336 ml
Leche de coco (enlatada)	84 ml
Semillas de chía	42 g
Coco rallado sin azúcar	42 g
Semillas de calabaza	42 g
Mango fresco	42 g

Preparación

1. Mezcla 336 ml de mango congelado, 336 ml de yogur griego, 84 ml de leche de coco y 42 g de semillas de chía hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de coco rallado, 42 g de semillas de calabaza y rodajas de 42 g de mango fresco.
3. Sirve de inmediato para disfrutar del mejor sabor.

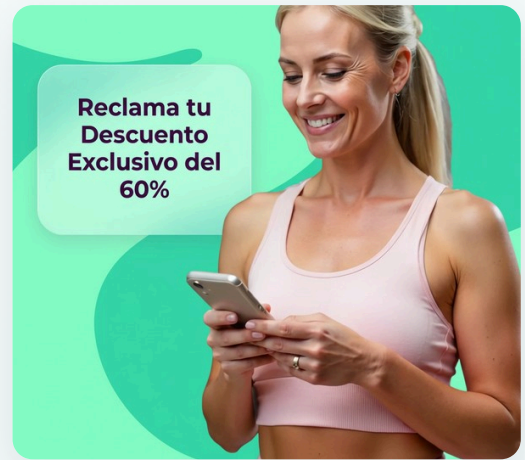
OFERTA EXCLUSIVA

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*

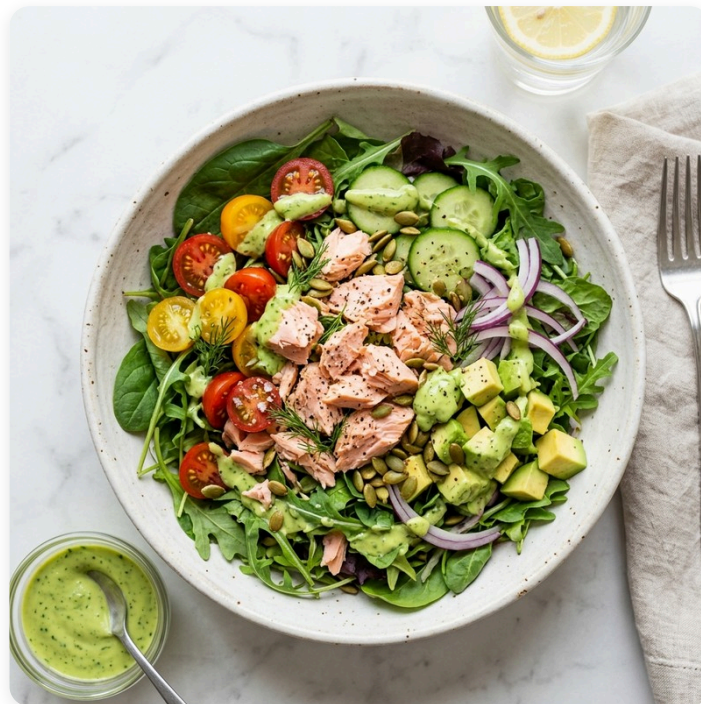


11. Ensalada de Salmón con Aderezo de Aguacate

Esta ensalada nutritiva está llena de salmón, rico en ácidos grasos omega-3 que apoyan la salud del corazón. El aderezo cremoso de aguacate, alto en grasas monoinsaturadas, es ideal para mujeres mayores de 40 que buscan controlar la presión arterial y los niveles de colesterol.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	19g
Grasas	43g



Ingredientes

Salmón enlatado (escurrido)	175.2 g
Mezcla de hojas verdes (espinaca, rúcula)	93 g
Aguacate (para el aderezo)	116.3 g
Jugo de limón (para el aderezo)	23.3 ml
Ajo (picado)	1.6 clove
Aceite de oliva (para el aderezo)	23.3 ml

Preparación

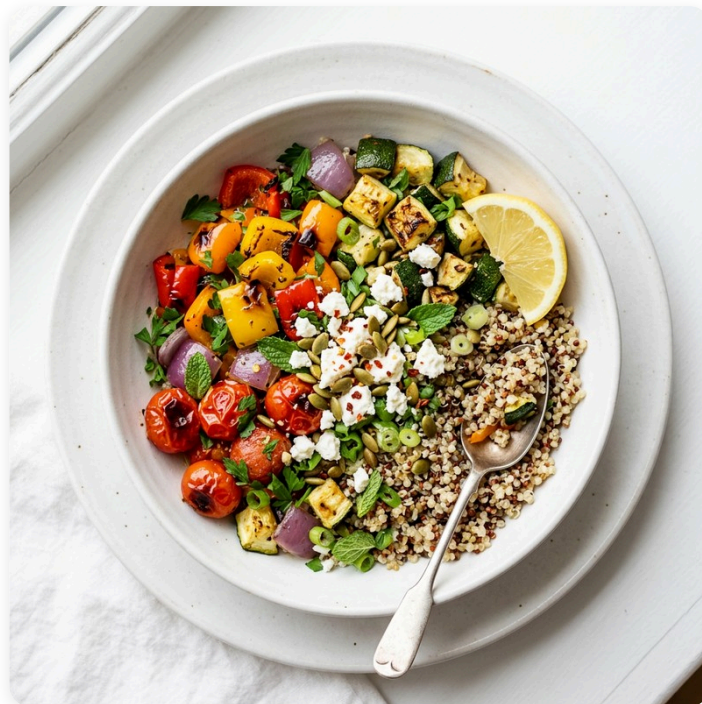
1. En un tazón, combina 175.2 g de salmón enlatado escurrido y 93 g de mezcla de hojas verdes.
2. En una licuadora, mezcla 116.3 g de aguacate, 23.3 ml de jugo de limón, 1.6 clove de ajo picado y 23.3 ml de aceite de oliva hasta obtener una mezcla suave.
3. Rocía el aderezo de aguacate sobre la ensalada y mezcla bien para combinar.

12. Tazón de Verduras Asadas y Quinoa con Aderezo de Limón

Este tazón abundante ofrece una comida equilibrada con proteínas, fibra y vitaminas esenciales de una variedad de verduras asadas. La quinoa es una proteína completa, que apoya el mantenimiento muscular y proporciona energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	99g
Grasas	20g



Ingredientes

Quinoa, enjuagada	198 ml
Pimiento, picado	132 g
Calabacín, picado	132 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	49.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla el pimiento picado y el calabacín en aceite de oliva, sal y pimienta; extiende en una bandeja para hornear y asa durante 25 minutos.
3. Mientras tanto, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
4. Una vez que las verduras y la quinoa estén listas, combínalas en un tazón y rocía con jugo de limón antes de servir.

13. Tazón Energético de Coco y Matcha

Este vibrante tazón de smoothie mezcla coco y matcha para un sabor único, con yogur griego que aporta alta proteína. El matcha es rico en antioxidantes, mientras que el coco contribuye con grasas saludables para el soporte hormonal, ideal para mujeres mayores de 40 años que buscan energía y equilibrio.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	602 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	59g
Grasas	25g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Agua de coco	168 ml
Polvo de matcha	7 g
Plátano congelado	70 g
Coco rallado	21 g
Kiwi en rodajas	1.4g
Nueces de macadamia picadas	21 g
Fresas en rodajas	84 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 168 ml de agua de coco, 7 g de polvo de matcha y 70 g de plátano congelado. Mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Vierte el smoothie en un tazón y decora con 21 g de coco rallado, 1 kiwi en rodajas, 21 g de nueces de macadamia picadas y 84 ml de fresas en rodajas.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

14. Tazón Picante de Garbanzos y Quinoa

Este tazón sustancioso presenta garbanzos especiados y quinoa, creando una comida rica en proteínas que apoya el mantenimiento muscular y una digestión saludable. Lleno de fibra y sabor, es una opción vibrante para el almuerzo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	85g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa cocida	286.8 g
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Pimentón	7.8 g
Comino	7.8 g
Espinacas frescas, picadas	46.5 g

Preparación

1. En una sartén a fuego medio, añade 23.3 ml de aceite de oliva, 372 g de garbanzos enlatados, 7.8 g de pimentón y 7.8 g de comino.
2. Cocina durante 5-7 minutos hasta que estén calientes y fragantes.
3. En un tazón, coloca 286.8 g de quinoa cocida, los garbanzos especiados y cubre con 46.5 g de espinacas picadas.
4. Sirve caliente.

15. Salmón a la Parrilla con Limón y Hierbas

Este sabroso salmón a la parrilla está lleno de ácidos grasos omega-3 que promueven la salud del corazón y el equilibrio hormonal, esenciales durante la menopausia. Servido con una guarnición de verduras al vapor, es una comida nutritiva y equilibrada para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	46g



Ingredientes

Filete de salmón	189.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Hierbas mixtas (eneldo, perejil)	24.8 g
Verduras al vapor (brócoli, zanahorias)	247.5 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta la parrilla o una sartén para asar a fuego medio.
2. En un tazón, mezcla 24.8 ml de aceite de oliva, 24.8 ml de jugo de limón y 24.8 g de hierbas mixtas. Sazona con sal y pimienta.
3. Unta el filete de salmón con la marinada y colócalo en la parrilla.
4. Asa durante aproximadamente 5-7 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
5. Sirve con 247.5 g de verduras al vapor.

Día 6

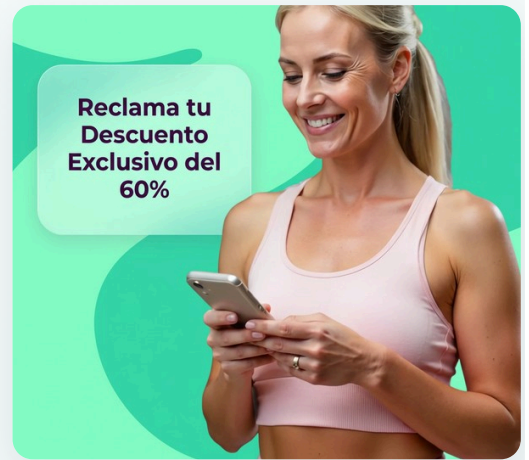
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



16. Tazón de Quinoa con Coco

Este tazón presenta quinoa como fuente de proteína completa y fibra, combinada con coco para grasas saludables. Promueve la energía y apoya la salud hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	630 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	81g
Grasas	27g



Ingredientes

Quinoa	168 ml
Leche de coco	336 ml
Coco rallado	42 g
Banana en rodajas	1.4 medium
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una cacerola, combina 168 ml de quinoa enjuagada con 336 ml de leche de coco. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa.
3. Sirve en un tazón cubierto con 42 g de coco rallado, 1 banana en rodajas y 21 g de semillas de chía.

17. Wrap de Huevo y Verduras Asadas

Este envoltorio colorido es una excelente manera de incluir una variedad de verduras y proteínas de los huevos en tu almuerzo. Es rico en vitaminas y minerales, apoyando la salud general y los niveles de energía durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	54g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos	3.1 large
Verduras mixtas (calabacín, pimiento, cebolla), picadas	372 ml
Wrap de grano entero	1.6 large
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 372 ml de verduras picadas con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta, asando durante 15 minutos.
2. En una sartén, revuelve 3.1 huevos grandes; sazona con sal y pimienta.
3. Una vez que las verduras estén asadas, combínalas con los huevos revueltos y colócalas en un wrap de grano entero.
4. Enrolla el wrap y sirve.

18. Hash de Desayuno con Pavo y Huevos

Este nutritivo hash de desayuno combina pavo y huevos, ofreciendo una comida rica en proteínas que te energiza para el día. La adición de papas proporciona carbohidratos complejos que ayudan a mantener los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

Huevos	3.3 large
Pavo molido	198 ml
Papas, en cubos	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 198 ml de papas en cubos y cocina hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
3. Añade 198 ml de pavo molido y cocina hasta que esté dorado.
4. Empuja a un lado, revuelve 3.3 huevos grandes en el otro lado, sazona con sal y pimienta, y mezcla todo antes de servir.

19. Tazón Energético de Plátano y Mantequilla de Maní

Este delicioso tazón de smoothie presenta mantequilla de maní para obtener proteínas y grasas saludables, combinada con plátano y avena para energía sostenida. La adición de nibs de cacao no solo satisface el antojo de dulce, sino que también proporciona antioxidantes, siendo una excelente opción para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	630 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	70g
Grasas	25g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Plátano congelado	140 g
Mantequilla de maní	42 g
Avena	28 g
Leche de almendra	168 ml
Nibs de cacao	14 g
Plátano en rodajas	70 g
Cacahuetes picados	14 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 140 g de plátano congelado, 42 g de mantequilla de maní, 28 g de avena y 168 ml de leche de almendra. Mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Vierte el smoothie en un tazón y decora con 70 g de plátano en rodajas, 14 g de nibs de cacao y 14 g de cacahuetes picados.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

20. Ensalada de Ostras y Cítricos

Esta ensalada refrescante está llena de ostras ricas en zinc y cítricos cargados de vitamina C, lo que favorece la salud inmunológica y el equilibrio hormonal. Es ideal para mujeres mayores de 40 que buscan aumentar su vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	310 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	16g
Grasas	19g



Ingredientes

Ostras frescas	9.3g
Mezcla de hojas verdes	93 g
Segmentos de naranja	0.8g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 93 g de mezcla de hojas verdes y los segmentos de 1/2 naranja.
2. Agrega 6 ostras frescas, rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón, y mezcla suavemente.

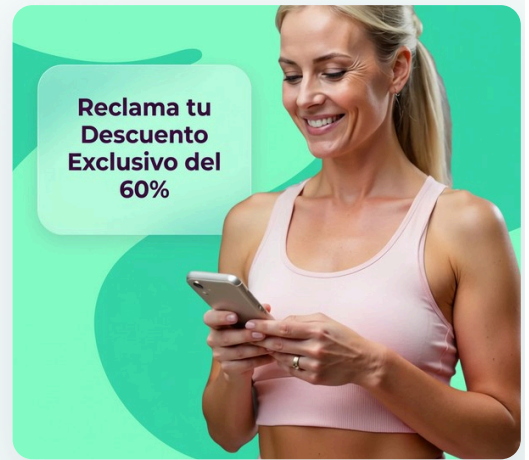
OFERTA EXCLUSIVA

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. Pimientos Rellenos de Carne y Arroz de Coliflor

Estos pimientos son una opción deliciosa y nutritiva, llenos de carne magra y arroz de coliflor. Son ricos en proteínas y fibra, lo que ayuda a las mujeres mayores de 40 a sentirse satisfechas por más tiempo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	15g
Grasas	43g



Ingredientes

Pimiento	1.7 large
Pavo o carne molida	280.5 g
Coliflor	165 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Hierbas secas	8.3 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva y cocina 280.5 g de pavo o carne molida hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Agrega 165 g de coliflor rallada y mezcla con las hierbas secas, sal y pimienta.
4. Rellena el pimiento cortado por la mitad con la mezcla de carne y colócalo en una fuente para hornear. Hornea durante 25 minutos.

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.