

Plan de Dieta de 7 Días Basada en Plantas PDF

Descubre el poder de la alimentación basada en plantas con este diverso plan de comidas.

El Plan de Dieta de 7 Días Basada en Plantas ofrece 21 recetas vibrantes que demuestran la versatilidad de la alimentación basada en plantas. Este plan es ideal para quienes buscan mejorar su salud mientras disfrutan de una variedad de comidas deliciosas. ¡Adopta los beneficios de los alimentos integrales y la nutrición basada en plantas con facilidad!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,400	99g	125g	59g
Día 2	1,399	84g	168g	47g
Día 3	1,399	78g	176g	48g
Día 4	1,399	76g	171g	60g
Día 5	1,399	76g	154g	57g
Día 6	1,398	69g	218g	40g
Día 7	1,398	91g	127g	70g
Prom.	1,399	82g	163g	54g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

Día 1		1,400
Día 2		1,399
Día 3		1,399
Día 4		1,399
Día 5		1,399
Día 6		1,398
Día 7		1,398

Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Revuelto Salado de Tofu y Espinacas

Salteado de Tofu y Verduras con Miso

Ensalada Picante de Garbanzos y Espinacas

Tostada de Garbanzos y Aguacate

Pimientos Rellenos de Quinoa y Frijoles Negros

Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Limón

Ensalada Picante de Frijoles Negros y Quinoa

Tazón de Revuelto de Tofu Rico en Proteínas

Pimientos Rellenos de Lentejas y Quinoa

Estofado de Lentejas y Espinacas con Jengibre

Tostada de Garbanzos y Aguacate con Semillas de Sésamo

Sopa de Calabaza y Frijoles Negros

+ 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



82g Proteína

Promedio diario



1,399 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

163g C / 54g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Revuelto Salado de Tofu y Espinacas

2. Ensalada Picante de Frijoles Negros y Quinoa

3. Salteado de Tofu y Verduras con Miso

02 Día 2

4. Tazón de Revuelto de Tofu Rico en Proteínas

5. Ensalada Picante de Garbanzos y Espinacas

6. Pimientos Rellenos de Lentejas y Quinoa

03 Día 3

7. Tostada de Garbanzos y Aguacate

8. Estofado de Lentejas y Espinacas con Jengibre

9. Pimientos Rellenos de Quinoa y Frijoles Negros

04 Día 4

10. Tostada de Garbanzos y Aguacate con Semillas de Sésamo

11. Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Limón

12. Sopa de Calabaza y Frijoles Negros

05 Día 5

13. Sándwich de Pepino y Hummus

14. Wrap Picante de Garbanzos y Aguacate

15. Salteado de Tempeh con Verduras Mixtas

06 Día 6

16. Hash de Batata y Frijoles Negros

17. Ensalada de Lentejas y Quinoa con Especies

18. Lentejas Especiadas con Tomate y Espinacas

07 Día 7

19. Tostada de Tempeh y Aguacate

20. Tazón Mediterráneo de Garbanzos y Verduras

21. Salteado de Verduras y Tofu con Jengibre

Día 1

1. Revuelto Salado de Tofu y Espinacas

Este revuelto de tofu es rico en proteínas vegetales y fitoestrógenos, que apoyan el equilibrio hormonal durante la menopausia. La adición de espinacas proporciona vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	14g
Grasas	25g



Ingredientes

Tofu firme, desmenuzado	336g
Espinacas frescas	42g
Aceite de oliva	21g
Cúrcuma en polvo	1.4g
Levadura nutricional	21g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agrega el tofu desmenuzado y la cúrcuma, revolviendo durante unos 5 minutos hasta que esté caliente.
3. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, luego agrega la levadura nutricional y sazona con sal y pimienta al gusto.

2. Ensalada Picante de Frijoles Negros y Quinoa

Esta vibrante ensalada combina frijoles negros ricos en fibra y quinoa, repleta de proteínas y nutrientes que apoyan la salud inmunológica. Una excelente opción para mujeres mayores de 40 para mantener la energía y vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	78g
Grasas	8g



Ingredientes

Frijoles negros enlatados	186 ml
Quinoa cocida	186 ml
Tomates cherry	116.3 g
Cilantro fresco	12.4 g
Jugo de lima	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de frijoles negros enjuagados, 186 ml de quinoa cocida, y 116.3 g de tomates cherry partidos por la mitad.
2. Agrega 12.4 g de cilantro picado y 23.3 ml de jugo de lima, mezclando suavemente para combinar.

3. Salteado de Tofu y Verduras con Miso

Este salteado de tofu es una excelente fuente de proteínas vegetales y fitoestrógenos, que ayudan a equilibrar las hormonas en mujeres mayores de 40 años. El miso también favorece la salud intestinal, crucial en esta etapa de la vida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	33g
Grasas	26g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Pimientos morrones mixtos, 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 una sartén a fuego medio.
2. Agrega 186.5 g de tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Añade 396 ml de pimientos morrones mixtos y saltea durante 3 minutos más.
4. Mezcla 49.5 g de pasta de miso con 24.8 ml de salsa de soja y agrégalo a la mezcla, cocinando por 2 minutos adicionales.

Día 2

4. Tazón de Revuelto de Tofu Rico en Proteínas

Este colorido tazón de desayuno es rico en proteínas vegetales del tofu, que apoya el mantenimiento muscular, y está lleno de verduras para obtener vitaminas y minerales esenciales. La adición de cúrcuma promueve beneficios antiinflamatorios y el equilibrio hormonal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	14g
Grasas	25g



Ingredientes

Tofu firme	280 g
Espinacas	336 ml
Pimiento	0.7g
Cúrcuma en polvo	2.8 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio en una sartén antiadherente.
2. Añade el tofu desmenuzado, el pimiento y la cúrcuma; saltea durante 5 minutos.
3. Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos. Sazona con sal y pimienta.

5. Ensalada Picante de Garbanzos y Espinacas

Esta ensalada es rica en proteínas gracias a los garbanzos y las espinacas, lo que la convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar la salud muscular y mantener la energía. El aderezo picante añade sabor y ayuda a prevenir la inflamación, crucial durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	372 g
Espinaca fresca	93 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Pimienta de chile	3.1 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina los garbanzos, la espinaca picada, el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta de chile.
2. Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sirve inmediatamente o enfría durante 15 minutos para que los sabores se integren.

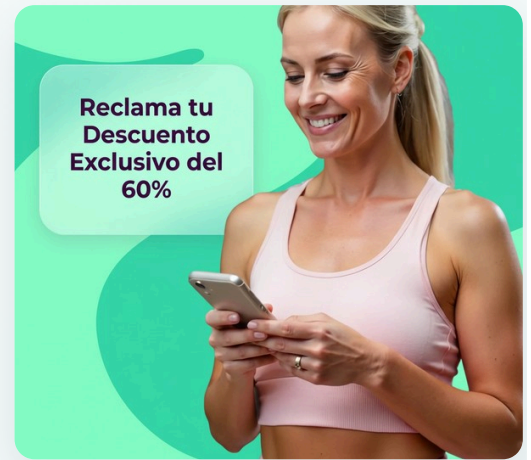
OFERTA EXCLUSIVA

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. Pimientos Rellenos de Lentejas y Quinoa

Ricos en lentejas y quinoa, este plato ofrece una fuente abundante de fibra que apoya la salud digestiva y la regularidad. La adición de pimientos proporciona antioxidantes y vitamina C, beneficiosos para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	26g
Carbohidratos	107g
Grasas	3g



Ingredientes

Pimientos	3.3 grandes
quinoa cocida	396 ml
lentejas verdes cocidas	396 ml
tomates enlatados picados	396 ml
comino	8.3 g
perejil picado	24.8 g
sal	2.5 g
pimienta negra	2.5 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla la quinoa cocida, las lentejas, los tomates picados, el comino, el perejil, la sal y la pimienta.
3. Rellena las mitades de los pimientos con la mezcla y colócalos en una fuente para hornear.
4. Cubre con papel aluminio y hornea durante 25 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.

Día 3

7. Tostada de Garbanzos y Aguacate

Esta deliciosa tostada combina garbanzos ricos en proteínas y aguacates saludables para el corazón, siendo una excelente opción para reducir el colesterol. Su contenido de fibra favorece la digestión y ayuda en el control del peso, crucial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	48g
Grasas	17g



Ingredientes

Pan integral	56 g
Garbanzos enlatados, escurridos	168 g
Aguacate	98 g
Jugo de limón	7 ml
Copos de chile	al gusto
Sal	al gusto

Preparación

1. Tuesta 56 g de pan integral hasta que esté dorado.
2. En un tazón, aplasta 98 g de aguacate con 168 g de garbanzos enlatados y mezcla con 7 ml de jugo de limón.
3. Unta la mezcla sobre el pan tostado, sazona con sal y copos de chile al gusto, y disfruta.

8. Estofado de Lentejas y Espinacas con Jengibre

Este sustancioso estofado combina lentejas, espinacas y jengibre, proporcionando proteínas vegetales y hierro importantes para mujeres mayores de 40 años. El jengibre añade propiedades antibacterianas y ayuda con la salud digestiva, mientras que la espinaca es rica en vitaminas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	54g
Grasas	16g



Ingredientes

lentejas cocidas	372 ml
espinaca fresca	372 ml
jengibre, rallado	7.8 g
caldo de verduras	744 ml
aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio y añade el jengibre rallado, cocinando durante 1 minuto.
2. Agrega las lentejas cocidas y el caldo de verduras, llevando a ebullición durante 15 minutos.
3. Incorpora la espinaca y cocina por 5 minutos adicionales antes de servir.

9. Pimientos Rellenos de Quinoa y Frijoles Negros

Estos coloridos pimientos rellenos son ricos en proteínas y fibra, ideales para controlar el azúcar en la sangre. La combinación de quinoa y frijoles negros asegura energía sostenida sin picos de glucosa.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	74g
Grasas	15g



Ingredientes

Pimiento	1.7 large
Quinoa cocida	198 ml
Frijoles negros enlatados	198 ml
Maíz	99 ml
Comino	8.3 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, combina 198 ml de quinoa cocida, 198 ml de frijoles negros, 99 ml de maíz y 8.3 ml de comino. Mezcla bien y sazona con sal y pimienta.
3. Rellena los pimientos cortados por la mitad con la mezcla. Colócalos en una fuente para hornear y rocía con 24.8 ml de aceite de oliva.
4. Hornea durante 25-30 minutos hasta que el pimiento esté tierno.

Día 4

10. Tostada de Garbanzos y Aguacate con Semillas de Sésamo

Esta deliciosa tostada es rica en proteínas de los garbanzos y grasas saludables del aguacate, perfecta para equilibrar el azúcar en sangre y proporcionar energía duradera. Es una opción sabrosa y nutritiva para cualquier momento del día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	50g
Grasas	20g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Garbanzos enlatados	168 ml
Aguacate maduro	0.7g
Semillas de sésamo	21 g
Jugo de limón	7 ml

Preparación

1. Tuesta 1.4 rebanadas de pan integral hasta que estén doradas.
2. En un tazón, aplasta 0.7 de aguacate maduro con 7 ml de jugo de limón y mezcla con 168 ml de garbanzos escurridos.
3. Unta la mezcla de garbanzos y aguacate sobre la tostada y espolvorea con 21 g de semillas de sésamo antes de servir.

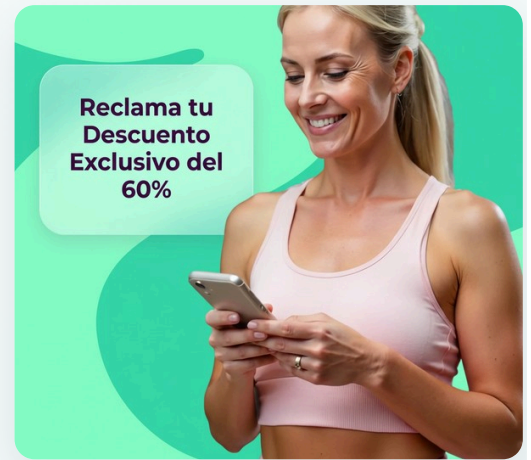
OFERTA EXCLUSIVA

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*



11. Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Limón

Esta ensalada rica en proteínas combina garbanzos y espinacas, excelentes para la salud del corazón y el mantenimiento de la presión arterial. El aderezo de limón añade vitamina C, promoviendo el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados)	116.3 g
Hojas de espinaca fresca	93 g
Tomates cherry (cortados a la mitad)	116.3 g
Pepino (en cubos)	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 116.3 g de garbanzos escurridos, 93 g de hojas de espinaca fresca, 116.3 g de tomates cherry cortados a la mitad y 116.3 g de pepino en cubos.
2. En un tazón pequeño, bate juntos 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.

12. Sopa de Calabaza y Frijoles Negros

Esta sopa cremosa y reconfortante está llena de proteínas de los frijoles negros y es rica en fibra, ayudando a mantener la salud digestiva y apoyar el control del peso. La calabaza ofrece una gran cantidad de antioxidantes y es una excelente fuente de vitamina A para la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	74g
Grasas	17g



Ingredientes

Purés de calabaza enlatado	396 g
Frijoles negros enlatados, enjuagados	148.5 g
Caldo de verduras	396 ml
Cebolla, picada	123.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino, molido	3.3 g
Sal y pimienta, al gusto	1.7 g

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla picada hasta que esté translúcida.
2. Agrega el puré de calabaza, los frijoles negros, el caldo de verduras, el comino, la sal y la pimienta. Mezcla para combinar.
3. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Mezcla si lo deseas para obtener una textura más suave.

Día 5

13. Sándwich de Pepino y Hummus

Este sándwich ligero presenta pepinos y hummus de garbanzo, ambos excelentes para mantener niveles saludables de colesterol e hidratación. La fibra de los garbanzos promueve la salud digestiva, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	48g
Grasas	15g



Ingredientes

Pan integral	112 g
Hummus	84 g
Pepino, cortado en rodajas finas	105 g
Eneldo fresco, picado	7 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Unta 84 g de hummus en 112 g de pan integral.
2. Coloca 105 g de pepino en rodajas finas y 7 g de eneldo fresco picado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, cierra el sándwich y disfruta.

14. Wrap Picante de Garbanzos y Aguacate

Este wrap rico en fibra combina la proteína de los garbanzos con grasas saludables del aguacate, apoyando la salud del corazón y niveles de energía estables. Las especias añaden propiedades antiinflamatorias, perfectas para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	56g
Grasas	19g



Ingredientes

Wrap de trigo integral	1.6 large
Garbanzos enlatados	186 ml
Aguacate	0.8 medium
Salsa Sriracha	7.8 ml
Lechuga	372 ml

Preparación

1. En un tazón, aplasta 0.8 aguacate y mezcla con 186 ml de garbanzos escurridos y 7.8 ml de salsa Sriracha.
2. Extiende la mezcla sobre 1 wrap grande de trigo integral.
3. Agrega 372 ml de lechuga rallada, enrolla y corta por la mitad.

15. Salteado de Tempeh con Verduras Mixtas

Este vibrante salteado presenta tempeh y una variedad de verduras, proporcionando una rica fuente de proteínas y nutrientes esenciales mientras es bajo en calorías. La combinación de productos de soja y verduras ayuda a equilibrar las hormonas, siendo una excelente opción para la cena de mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

Tempeh	198 ml
Brócoli	396 ml
Zanahoria	1.7 medium
Pimiento	0.8g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio; añade el tempeh en cubos y cocina durante 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Agrega el brócoli, la zanahoria y el pimiento; saltea durante otros 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Rocía con 24.8 ml de salsa de soja antes de servir.

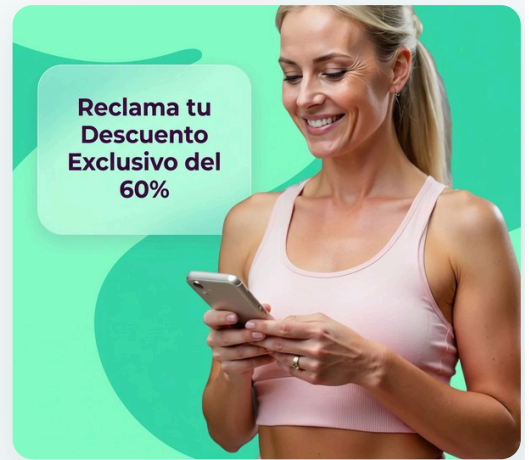
OFERTA EXCLUSIVA

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*



16. Hash de Batata y Frijoles Negros

Este hash vibrante y sustancioso está hecho con batatas y frijoles negros, sazonado con ajo y hierbas frescas. Es perfecto para un desayuno que sacia y mantiene los niveles de sodio bajo control.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	70g
Grasas	11g



Ingredientes

batata	210 g
frijoles negros enlatados	168 g
aceite de oliva	7 ml
cilantro fresco	42 g
ajo	1.4 clove
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Pela y corta la batata en cubos pequeños.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade la batata.
3. Cocina hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos, añadiendo el ajo picado para dar sabor.
4. Incorpora los frijoles negros y cocina por 5 minutos más.
5. Decora con cilantro picado y sirve caliente.

17. Ensalada de Lentejas y Quinoa con Especias

Esta ensalada refrescante es rica en proteínas completas gracias a las lentejas y la quinoa, lo que ayuda a mantener la masa muscular y los niveles de energía. Además, su combinación de especias ofrece beneficios antiinflamatorios y apoya la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	65g
Grasas	12g



Ingredientes

Lentejas cocidas	186 ml
Quinoa cocida	186 ml
Pepino	0.8g
Tomates cherry	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Cúrcuma en polvo	3.1 g
Cilantro en polvo	3.1 g
Sal y pimienta	A gusto

Preparación

1. En un bol, mezcla 186 ml de lentejas cocidas y 186 ml de quinoa cocida.
2. Agrega el pepino picado y los tomates cherry cortados por la mitad.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva, añade cúrcuma y cilantro, y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien antes de servir.

18. Lentejas Especiadadas con Tomate y Espinacas

Este plato de lentejas sustancioso está lleno de proteínas, fibra y hierro, promoviendo la saciedad y el equilibrio hormonal. Las espinacas añaden vitaminas esenciales que apoyan la salud general, convirtiéndolo en una cena perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	17g



Ingredientes

Lentejas verdes o marrones	198 ml
Tomates enlatados picados	198 ml
Espinacas frescas	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	3.3 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio; añade las lentejas y los tomates picados.
2. Lleva a ebullición; cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Incorpora las espinacas hasta que se marchiten; sazona con sal, pimienta y comino.

19. Tostada de Tempeh y Aguacate

Esta tostada de aguacate, popular y nutritiva, cubierta con tempeh rico en proteínas, es una forma satisfactoria de comenzar el día, promoviendo energía sostenida y saciedad. Las grasas saludables del aguacate y las proteínas del tempeh trabajan juntas para ayudar con el equilibrio hormonal y la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	38g
Grasas	24g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Tempeh	84 g
Aguacate	0.7g
Jugo de limón	7 ml
Aceite de oliva	7 ml

Preparación

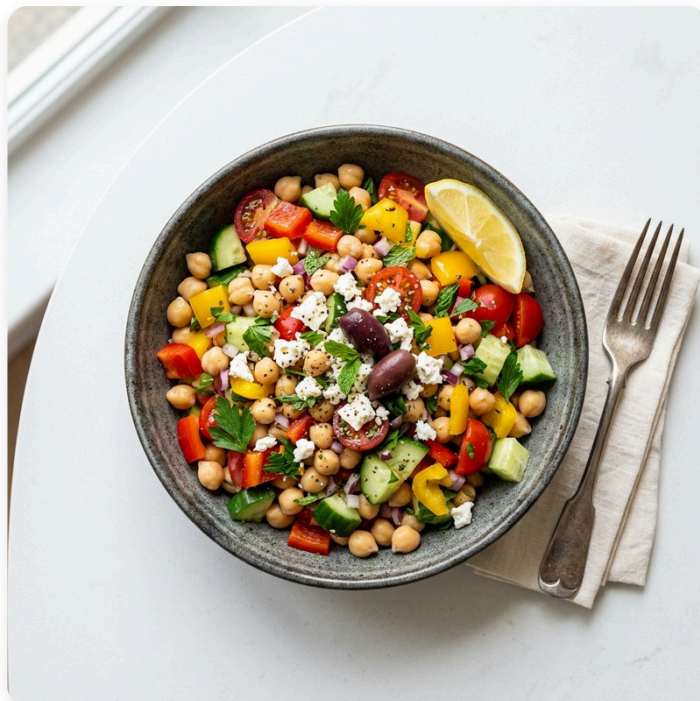
1. En una sartén, calienta las rodajas de tempeh a fuego medio durante 5-7 minutos hasta que estén doradas.
2. En un tazón, aplasta 0.5 aguacate y mezcla con 7 ml de jugo de limón.
3. Unta el aguacate aplastado sobre el pan tostado y cubre con las rodajas de tempeh. Rocía con aceite de oliva si lo deseas.

20. Tazón Mediterráneo de Garbanzos y Verduras

Este tazón vibrante está lleno de garbanzos ricos en fibra y verduras coloridas, promoviendo la salud digestiva y proporcionando vitaminas esenciales. La combinación de sabores apoya la salud del corazón y te mantiene saciada.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	56g
Grasas	16g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
Pimiento, picado	0.8g
Pepino, picado	0.8g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Perejil fresco, picado	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos, el pimiento picado y el pepino.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, y mezcla con el perejil picado.
3. Sirve de inmediato o deja enfriar para que los sabores se mezclen.

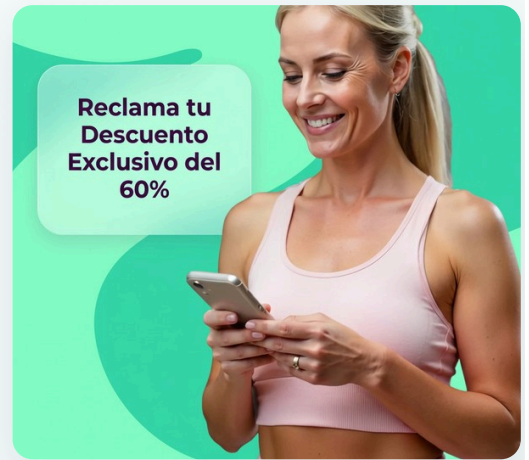
OFERTA EXCLUSIVA

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 Verduras y Tofu con Jengibre

Este vibrante salteado combina verduras de hoja y tofu, proporcionando una comida rica en proteínas que apoya la salud del corazón y ayuda a manejar la presión arterial. El jengibre fresco añade propiedades antiinflamatorias, beneficiosas para el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	33g
Grasas	30g



Ingredientes

Tofu firme (en cubos)	186.5 g
Mezcla de verduras de hoja (espinaca, col rizada)	99 g
Jengibre fresco (rallado)	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	24.8 ml
Ajo (picado)	1.7 clove

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade 186.5 g de tofu en cubos, cocinando hasta que esté dorado (aproximadamente 5 minutos).
2. Agrega 99 g de verduras de hoja mixtas, 8.3 g de jengibre rallado y 1.7 clove de ajo picado, salteando durante 5 minutos hasta que las verduras se marchiten.
3. Rocía con 24.8 ml de salsa de soja baja en sodio antes de servir.

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.