

Plan de Dieta de 7 Días de Ensaladas PDF

Refresca tus comidas con esta dieta ligera y saludable centrada en ensaladas.

Nuestro Plan de Dieta de 7 Días de Ensaladas ofrece 21 recetas de ensaladas refrescantes perfectas para quienes buscan comer más ligero y saludable. Este plan es ideal para quienes desean perder peso mientras disfrutan de comidas sabrosas y satisfactorias. ¡Descubre las infinitas posibilidades de las ensaladas que nutren y deleitan!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,399	96g	77g	88g
Día 2	1,399	86g	114g	69g
Día 3	1,397	61g	203g	44g
Día 4	1,395	70g	120g	79g
Día 5	1,409	76g	155g	59g
Día 6	1,483	74g	181g	54g
Día 7	1,505	80g	163g	65g
Prom.	1,427	78g	145g	65g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Ensalada de Desayuno con Huevo y Espinacas

Fideos de Calabacín con Pesto y Tomates Cherry

Wraps de Lechuga con Verduras y Tempeh

Tazón de Avena Salada con Pepino

Sopa de Garbanzos y Espinacas al Curry

Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Pepino con Feta

Ensalada de Tomate Asado y Rúcula con Atún

Revuelto Saludable de Espinaca y Huevos con Aguacate

Fideos de Calabacín con Pesto y Reishi

Batatas Rellenas de Espinacas y Feta

Hash de Batata y Espinacas

Fideos de Calabacín con Salsa de Tomate y Sardinas

+ 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



1,427 kcal/día

Promedio diario



78g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

145g C / 65g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Ensalada de Desayuno con Huevo y Espinacas

2. Ensalada de Tomate Asado y Rúcula con Atún

3. Fideos de Calabacín con Pesto y Tomates Cherry

02 Día 2

4. Revuelto Saludable de Espinaca y Huevos con Aguacate

5. Wraps de Lechuga con Verduras y Tempeh

6. Fideos de Calabacín con Pesto y Reishi

03 Día 3

7. Tazón de Avena Salada con Pepino

8. Batatas Rellenas de Espinacas y Feta

9. Sopa de Garbanzos y Espinacas al Curry

04 Día 4

10. Hash de Batata y Espinacas

11. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Pepino con Feta

12. Fideos de Calabacín con Salsa de Tomate y Sardinas

05 Día 5

13. Tostada de Requesón con Tomate y Hierbas

14. Ensalada de Espinacas y Lentejas con Vinagreta Balsámica

15. Estofado de Berenjena y Tomate al Estilo Siciliano

06 Día 6

16. Tostada de Maca y Aguacate con Tomates Cherry

17. Sopa Cremosa de Espinacas y Frijoles Blancos

18. Sopa Picante de Lentejas con Cúrcuma y Verduras

07 Día 7

19. Tostada de Remolacha y Feta

20. Ensalada Superfood de Pollo a la Parrilla con Garbanzos y Feta

21. Champiñones Portobello Rellenos de Batata y Espinaca

Día 1

1. Ensalada de Desayuno con Huevo y Espinacas

Una opción de desayuno ligera que presenta huevos escalfados sobre una cama de espinacas y verduras, rica en proteínas y hierro, cruciales para los niveles de energía. La adición de grasas saludables del aguacate ayuda a equilibrar las hormonas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	9 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	28g
Grasas	31g



Ingredientes

Huevos escalfados	2.8g
Espinacas frescas	672 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	168 ml
Pepino, picado	168 ml
Aguacate, en rodajas	140 g
Aceite de oliva	21 ml
Jugo de limón	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, coloca las espinacas frescas, los tomates cherry, el pepino y el aguacate en rodajas.
2. Coloca los huevos escalfados por encima.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Rocía el aderezo sobre la ensalada y sirve inmediatamente.

2. Ensalada de Tomate Asado y Rúcula con Atún

Esta ensalada rica en proteínas presenta atún y tomates asados, proporcionando ácidos grasos omega-3 para la salud del corazón y el equilibrio hormonal. La rúcula añade un sabor picante y vitaminas esenciales, convirtiéndola en una comida completa para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	16g
Grasas	31g



Ingredientes

Tomates cherry	372 ml
Rúcula, fresca	744 ml
Atún enlatado, escurrido	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca los tomates cherry partidos en una bandeja para hornear, rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta; asa durante 15 minutos.
3. En un tazón, mezcla los tomates asados con la rúcula y el atún, rocía con vinagre balsámico y sirve.

3. Fideos de Calabacín con Pesto y Tomates Cherry

Este plato bajo en carbohidratos utiliza fideos de calabacín para un giro fresco, combinado con pesto rico en proteínas y dulces tomates cherry. Ideal para mujeres mayores de 40, es ligero pero satisfactorio, ayudando en el control del peso.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	33g
Grasas	26g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.7g
Tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
Salsa pesto	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Queso parmesano, rallado	49.5 g

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega el calabacín en espiral y cocina durante 3-5 minutos hasta que esté ligeramente tierno.
3. Añade los tomates cherry y la salsa pesto, cocinando por otros 2-3 minutos.
4. Sirve con queso parmesano rallado por encima.

Día 2

4. Revuelto Saludable de Espinaca y Huevos con Aguacate

Este nutritivo revuelto de huevos está lleno de proteínas y grasas saludables, lo que lo hace ideal para mujeres mayores de 40. Cargado de espinaca para calcio y fitoestrógenos, y coronado con aguacate para ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón, apoya el equilibrio hormonal y el metabolismo.

Información Nutricional

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



Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinaca fresca	42 g
tomates cherry	105 g
aguacate	98 g
aceite de oliva	21 ml
queso feta (opcional)	56 g
pimienta negra	al gusto
sal marina	al gusto

Preparación

1. Paso 1: En un tazón mediano, bate los huevos, la sal marina y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. Paso 2: Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Paso 3: Agrega la espinaca fresca y los tomates cherry a la sartén, y saltea durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite.
4. Paso 4: Vierte los huevos batidos en la sartén y cocina durante 3-5 minutos, revolviendo suavemente hasta que los huevos estén revueltos y cocidos.
5. Paso 5: Retira del fuego y cubre con aguacate en cubos y queso feta si lo deseas.

5. Wraps de Lechuga con Verduras y Tempeh

Estos wraps de lechuga refrescantes son ligeros pero satisfactorios, combinando tempeh rico en proteínas con una variedad de verduras crujientes. Son una excelente manera de incorporar fitonutrientes para el equilibrio hormonal y apoyar la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Tempeh, desmenuzado	372 ml
Zanahorias, ralladas	186 ml
Repollo rojo, rallado	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Hojas de lechuga (para envolver)	6.2 large
Salsa de soja o tamari	23.3 ml
Aceite de sésamo	7.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de sésamo a fuego medio y agrega el tempeh desmenuzado. Cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora las zanahorias, el repollo rojo, el pepino y la salsa de soja. Cocina durante 2-3 minutos más para calentar.
3. Coloca la mezcla de tempeh sobre las hojas de lechuga y envuélvelas. Sirve inmediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Fideos de Calabacín con Pesto y Reishi

Este plato bajo en carbohidratos y rico en nutrientes presenta fideos de calabacín enriquecidos con polvo de hongo reishi, ideal para aliviar el estrés. Es una opción perfecta para la cena de mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	25g
Grasas	33g



Ingredientes

calabacín, en espiral	1.7 medium
pesto preparado	99 ml
polvo de hongo reishi	8.3 g
tomates cherry, cortados a la mitad	198 ml
aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, luego agrega 1 calabacín mediano en espiral.
2. Cocina durante 3 minutos hasta que esté ligeramente suave, luego agrega 1/4 de taza (60ml) de pesto preparado y 1 cucharadita (5g) de polvo de hongo reishi.
3. Añade 1/2 taza (120ml) de tomates cherry cortados y cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que estén calientes.

Día 3

7. Tazón de Avena Salada con Pepino

Este tazón de avena salada combina avena con pepino y yogur, ofreciendo un comienzo nutritivo para tu día. La fibra de la avena apoya la salud del corazón y la digestión, mientras que el yogur aporta probióticos beneficiosos para el intestino.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	59g
Grasas	13g



Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Agua	336 ml
Pepino, en cubos	84 ml
Yogur griego	84 ml
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una cacerola, lleva 336 ml de agua a ebullición y añade 56 g de avena en hojuelas.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 5 minutos hasta que la avena esté cocida.
3. Retira del fuego y añade el pepino en cubos, 84 ml de yogur griego y 7 ml de aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta al gusto.

8. Batatas Rellenas de Espinacas y Feta

Las batatas son ricas en vitamina A y fibra, mientras que las espinacas aportan calcio y vitamina K, haciendo de este plato una deliciosa manera de apoyar la salud ósea. Es una opción nutritiva y sabrosa.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	78g
Grasas	14g



Ingredientes

Batata	1.6 medium
Espinaca fresca	372 ml
Queso feta desmenuzado	93 ml
Aceite de oliva	7.8 ml
Ajo, picado	1.6 clove

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Pincha la batata con un tenedor y hornea durante 30-40 minutos hasta que esté tierna.
2. Mientras la batata se hornea, calienta 7.8 ml de aceite de oliva en una sartén; agrega 372 ml de espinaca y 1.6 dientes de ajo picados; cocina hasta que se marchiten.
3. Una vez que la batata esté lista, córtala por la mitad y rellénala con la mezcla de espinaca y cubre con 93 ml de queso feta desmenuzado.

9. Sopa de Garbanzos y Espinacas al Curry

Esta sopa reconfortante es rica en proteínas y fibra de los garbanzos, ofreciendo energía sostenida para la claridad mental. Las espinacas y las especias proporcionan antioxidantes que apoyan la función cognitiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	396 g
Espinacas frescas	99 g
Cebolla, picada	82.5 g
Ajo, picado	3.3 clove
Curry en polvo	8.3 g
Caldo de verduras	1188 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agrega 82.5 g de cebolla picada y sofríe hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora 3.3 dientes de ajo picados y 8.3 g de curry en polvo, cocinando por un minuto más.
3. Agrega 396 g de garbanzos enlatados, 99 g de espinacas frescas y 1188 ml de caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.

10. Hash de Batata y Espinacas

Este colorido hash combina batatas y espinacas, ofreciendo vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea y el equilibrio hormonal. Las batatas ricas en fibra apoyan la digestión y proporcionan energía constante durante la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Batata, en cubos	1.4 medium
Espinacas frescas, picadas	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
Ajo, picado	1.4 clove
Sal	1.4 g
Pimienta	1.4 g

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 1 batata mediana en cubos y cocina durante 10 minutos hasta que esté tierna, removiendo ocasionalmente.
3. Añade 336 ml de espinacas picadas, 1 diente de ajo picado, 1.4 g de sal y 1.4 g de pimienta, y saltea hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.

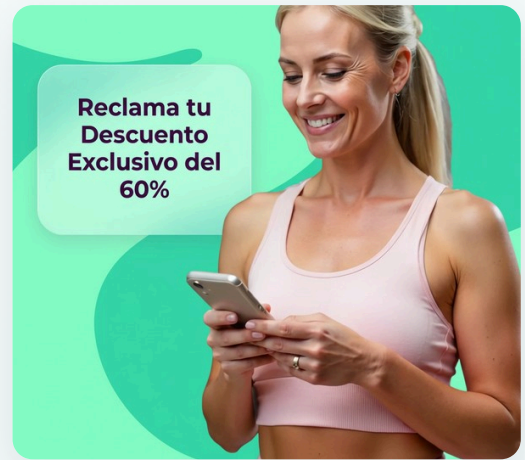
OFERTA EXCLUSIVA

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*



11. Ensalada Mediterránea de Garbanos y Pepino con Feta

Los garbanos aportan fibra para la salud digestiva, mientras que los pepinos hidratan y el feta añade beneficios probióticos, haciendo de esta ensalada una opción nutritiva y amigable para el intestino. Ideal para un almuerzo ligero o una cena saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	25g



Ingredientes

Garbanos enlatados, escurridos	372 ml
Pepino en cubos	0.8g
Queso feta desmenuzado	93 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Perejil fresco, picado	46.5 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina 372 ml de garbanos escurridos y 0.8 de un pepino en cubos.
2. Agrega 93 g de queso feta desmenuzado y 46.5 ml de aceite de oliva.
3. Incorpora 46.5 g de perejil fresco picado y mezcla hasta que esté bien combinado.

12. Fideos de Calabacín con Salsa de Tomate y Sardinas

Este plato ligero y nutritivo presenta fideos de calabacín como una alternativa baja en carbohidratos, cubiertos con una sabrosa salsa de tomates y sardinas. Rico en omega-3 y vitaminas, promueve la salud del corazón y apoya el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	17g
Grasas	33g



Ingredientes

Calabacín	1.7 large
Sardinas enlatadas	140.3 g
Tomates enlatados picados	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo	3.3 cloves
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva y sofríe 2 dientes de ajo picados hasta que estén fragantes.
2. Agrega 396 ml de tomates enlatados picados y 140.3 g de sardinas escurridas, cocinando hasta que estén bien calientes.
3. Sirve la salsa sobre 1 calabacín grande en espiral.

13. Tostada de Requesón con Tomate y Hierbas

Esta tostada abierta es rica en proteínas gracias al requesón y está acompañada de tomates frescos y hierbas. Es un desayuno rápido y energizante que apoya la claridad mental y la salud muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	42g
Grasas	14g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Requesón	168 ml
Tomates cherry	168 ml
Hierbas frescas	21 g
Aceite de oliva	7 ml

Preparación

1. Tuesta 1.4 rebanadas de pan integral hasta que estén doradas.
2. Unta 168 ml de requesón sobre la tostada.
3. Agrega 168 ml de tomates cherry cortados por la mitad, espolvorea con 21 g de hierbas frescas picadas y rocía con 7 ml de aceite de oliva.

14. Ensalada de Espinacas y Lentejas con Vinagreta Balsámica

Esta vibrante ensalada está llena de lentejas ricas en proteínas y espinacas densas en nutrientes, esenciales para mantener niveles de energía y salud ósea. La vinagreta balsámica añade un impulso antiinflamatorio lleno de sabor.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	527 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	47g
Grasas	25g



Ingredientes

Espinacas frescas, picadas	744 ml
Lentejas cocidas	186 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Vinagre balsámico	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de espinacas picadas, 186 ml de lentejas cocidas, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 186 ml de pepino en cubos.
2. En un tazón pequeño, mezcla 46.5 ml de vinagre balsámico y 23.3 ml de aceite de oliva.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente para combinar y sirve de inmediato.

15. Estofado de Berenjena y Tomate al Estilo Siciliano

Este sustancioso estofado de berenjena y tomate es rico en fibra y antioxidantes, apoyando la salud del corazón y el manejo del peso para mujeres mayores de 40 años. La berenjena también contiene compuestos que pueden ayudar a estabilizar el estado de ánimo, lo que es beneficioso durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	66g
Grasas	20g



Ingredientes

berenjena, 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 y sofríe hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 240 ml de berenjena en cubos, 480 ml de tomates enlatados picados y sazona con hierbas italianas. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.

Día 6

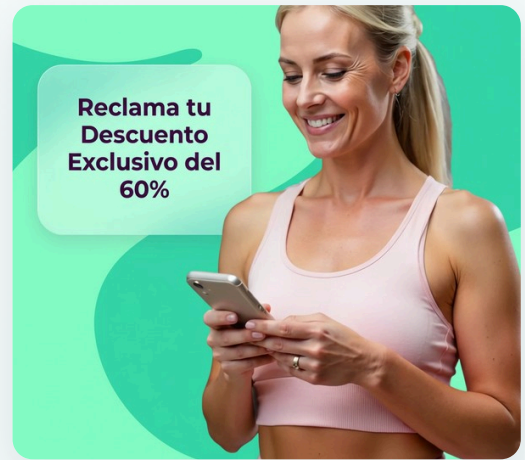
OFERTA EXCLUSIVA

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*

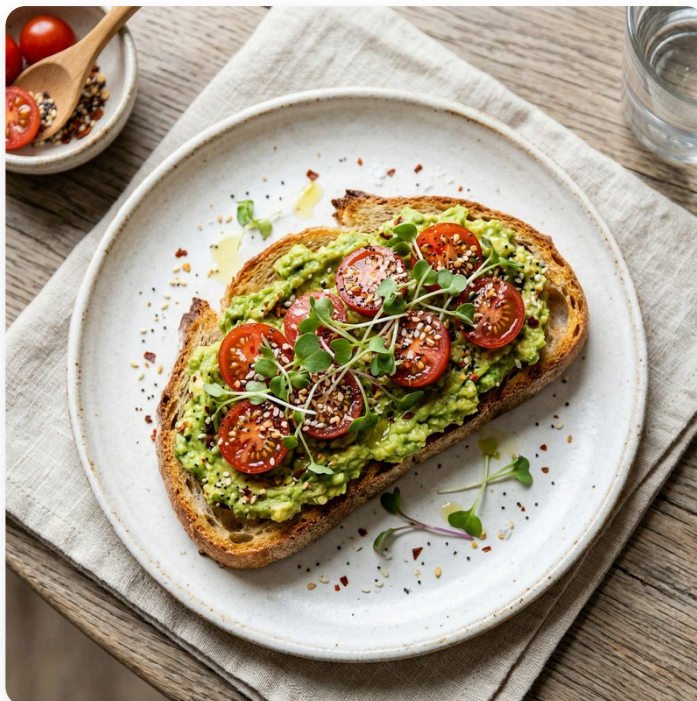


16. Tostada de Maca y Aguacate con Tomates Cherry

Una deliciosa variante de la tostada de aguacate, que incorpora maca por sus propiedades energizantes, perfecta para mujeres que buscan vitalidad después de los 40. Disfruta de una mezcla de sabores frescos y nutritivos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	42g
Grasas	25g



Ingredientes

pan integral	1.4 slice
aguacate maduro	0.7g
polvo de maca	7 g
tomates cherry, cortados a la mitad	84 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

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 g de polvo de maca, añadiendo sal y pimienta al gusto.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre la tostada y cubre con 84 ml de tomates cherry cortados a la mitad.

17. Sopa Cremosa de Espinacas y Frijoles Blancos

Esta sopa cremosa es rica en proteínas y fibra gracias a los frijoles blancos, y las espinacas aportan hierro esencial. Además, el ajo y las especias ayudan a mejorar la digestión y a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	535 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	56g
Grasas	16g



Ingredientes

Frijoles blancos enlatados, escurridos	620 g
Espinacas, picadas	93 g
Caldo de huesos	1116 ml
Ajo, picado	3.1 cloves
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Crema de coco	186 ml
Pimienta negra	3.1 g

Preparación

1. En una olla, combina los frijoles blancos, las espinacas, el caldo de huesos, el ajo y la cúrcuma; lleva a ebullición.
2. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, luego agrega la crema de coco y la pimienta, y mezcla hasta obtener una textura suave si lo deseas.

18. Sopa Picante de Lentejas con Cúrcuma y Verduras

Una sopa sustanciosa que combina lentejas, ricas en proteínas y fibra, con cúrcuma y verduras de hoja. Esta receta es perfecta para reducir la inflamación y apoyar la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

Lentejas rojas	148.5 g
Zanahoria, en cubos	1.7 medium
Apio, en cubos	1.7 stalk
Espinacas frescas o col rizada	49.5 g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Caldo de verduras	1584 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la zanahoria y el apio, cocinando hasta que estén tiernos (aproximadamente 5 minutos).
2. Añade las lentejas, el caldo de verduras y la cúrcuma. Lleva a ebullición, luego cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Incorpora las espinacas o la col rizada y cocina hasta que se marchiten (aproximadamente 3 minutos).
4. Sazona con sal y pimienta al gusto antes de servir.

Día 7

19. Tostada de Remolacha y Feta

Esta deliciosa tostada es rica en remolachas, conocidas por reducir la presión arterial, y queso feta para calcio y sabor. El pan integral proporciona fibra, ayudando a mantener niveles saludables de colesterol.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	50g
Grasas	20g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Remolachas cocidas (en rodajas)	105 g
Queso feta (desmenuzado)	56 g
Rúcula fresca	42 g
Aceite de oliva	7 ml
Vinagre balsámico	7 ml

Preparación

1. Tuesta 1 rebanada de pan integral hasta que esté dorada.
2. Cubre con 105 g de remolachas cocidas en rodajas y espolvorea con 56 g de queso feta desmenuzado.
3. Agrega 42 g de rúcula fresca, rocía con 7 ml de aceite de oliva y vinagre balsámico, y sirve.

20. Ensalada Superfood de Pollo a la Parrilla con Garbanzos y Feta

Esta vibrante ensalada de pollo a la parrilla está repleta de proteínas y nutrientes esenciales para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Con verduras mixtas, garbanzos y un chorrito de aceite de oliva, este plato es satisfactorio y saludable para el corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	47g
Grasas	22g



Ingredientes

Pechuga de pollo a la parrilla	232.5 g
Verduras mixtas (espinaca, col rizada, rúcula)	232.5 g
Garbanzos enlatados, escurridos	77.5 g
Queso feta, desmenuzado	43.4 g
Aderezo de aceite de oliva	23.3 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Pepino, picado	116.3 g
Aguacate, en rodajas	77.5 g

Preparación

- 1.** Paso 1: Calienta una sartén para parrilla a fuego medio-alto y asa la pechuga de pollo durante aproximadamente 6-7 minutos de cada lado o hasta que esté completamente cocida (75°C). Deja reposar antes de cortar.
- 2.** Paso 2: En un tazón grande, combina las verduras mixtas, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino y el aguacate.
- 3.** Paso 3: Añade el pollo a la parrilla en rodajas y el queso feta desmenuzado sobre la ensalada.
- 4.** Paso 4: Rocía con el aderezo de aceite de oliva y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes. Sirve inmediatamente.

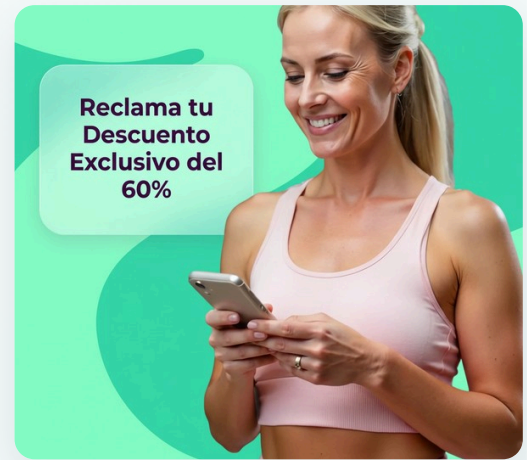
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Champiñones Portobello Rellenos de Batata y Espinaca

Estos champiñones rellenos ofrecen una opción nutritiva y abundante, repleta de vitaminas A y C, cruciales para mantener la salud de la piel y la función inmunológica. La combinación de batatas y espinacas proporciona fibra y antioxidantes para apoyar el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	66g
Grasas	23g



Ingredientes

Champiñones Portobello	330 g
Batata	198 g
Espinaca	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla 198 g de batata cocida y triturada con 49.5 g de espinaca picada, junto con sal y pimienta.
3. Rellena cada sombrero de champiñón Portobello con la mezcla, rocía con 24.8 ml de aceite de oliva y hornea durante 20 minutos hasta que esté caliente.

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.