

Plan de Dieta de 7 Días para la Menopausia PDF

Alivia los síntomas de la menopausia con un enfoque dietético de apoyo.

El Plan de Dieta de 7 Días para la Menopausia ofrece 21 recetas únicas diseñadas para apoyar a las mujeres que experimentan la menopausia. Este plan enfatiza alimentos que pueden ayudar a aliviar los síntomas y promover el bienestar general. Perfecto para mujeres que buscan navegar esta etapa de la vida con confianza.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,611	126g	155g	53g
Día 2	1,611	130g	102g	80g
Día 3	1,611	116g	150g	66g
Día 4	1,611	86g	137g	86g
Día 5	1,611	93g	183g	61g
Día 6	1,611	108g	181g	53g
Día 7	1,611	102g	179g	59g
Prom.	1,611	109g	155g	65g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Batido de Proteínas Vegetales Nutritivo

Sopa de Mariscos con Almejas y Espinacas

Ensalada de Quinoa y Espinacas con Salmón

Parfait de Yogur con Frutas del Bosque

Salteado Picante de Tofu Coreano

Ensalada de Salmón a la Parrilla con Verduras Mixtas y Aderezo de Limón

Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Tofu y Aguacate

Revuelto de Espinaca y Salmón

Salteado de Fideos de Calabacín con Tofu y Verduras

Tazón Salado de Quinoa con Espinacas y Salmón

Avena Nocturna con Nueces y Semillas de Lino

Estofado Cremoso de Coco y Espinacas

+ 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



109g Proteína

Promedio diario



1,611 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

155g C / 65g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Batido de Proteínas Vegetales Nutritivo

2. Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Tofu y Aguacate

3. Sopa de Mariscos con Almejas y Espinacas

02 Día 2

4. Revuelto de Espinaca y Salmón

5. Ensalada de Quinoa y Espinacas con Salmón

6. Salteado de Fideos de Calabacín con Tofu y Verduras

03 Día 3

7. Parfait de Yogur con Frutas del Bosque

8. Tazón Salado de Quinoa con Espinacas y Salmón

9. Salteado Picante de Tofu Coreano

04 Día 4

10. Avena Nocturna con Nueces y Semillas de Lino

11. Ensalada de Salmón a la Parrilla con Verduras Mixtas y Aderezo de Limón

12. Estofado Cremoso de Coco y Espinacas

05 Día 5

13. Avena Nocturna con Frutas

14. Tazón Nutritivo de Quinoa y Salmón con Espinacas y Aguacate

15. Quinoa Frita con Kimchi Rico en Probióticos

06 Día 6

16. Tazón de Quinoa y Berries de Noche

17. Tazón de Quinoa con Champiñones y Kale

18. Albóndigas de Pavo y Espinacas Ricas en Hierro

07 Día 7

19. Tazón de Desayuno de Batata y Frutas

20. Ensalada Thai de Edamame y Cacahuete

21. Batatas Rellenas de Sardinias y Espinacas

Día 1

1. Batido de Proteínas Vegetales Nutritivo

Este delicioso batido está diseñado para mujeres mayores de 40 años, combinando proteínas vegetales con ingredientes ricos en nutrientes que apoyan el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Rico en omega-3, fibra y fitoestrógenos, es una forma perfecta de comenzar el día o reponer energías después del ejercicio.

Información Nutricional

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



Ingredientes

proteína de guisante	42 g
proteína de arroz integral	42 g
proteína de cáñamo	42 g
leche de almendras sin azúcar	336 ml
espinacas congeladas	42 g
plátano	168 g
semillas de chía	21 g
aceite de linaza	21 ml
mantequilla de almendra	22.4 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En una licuadora, combina la proteína de guisante, la proteína de arroz integral y la proteína de cáñamo.
- 2.** Paso 2: Agrega la leche de almendras, las espinacas congeladas, el plátano, las semillas de chía, el aceite de linaza y la mantequilla de almendra.
- 3.** Paso 3: Mezcla a alta velocidad hasta que esté suave y cremoso, aproximadamente 30-45 segundos.
- 4.** Paso 4: Vierte en un vaso y disfruta inmediatamente para obtener el mejor sabor y perfil nutricional.

2. Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Tofu y Aguacate

Este tazón de quinoa y espinacas está lleno de proteínas y nutrientes esenciales que ayudan a equilibrar las hormonas y cuidar la salud ósea. Es una opción deliciosa y satisfactoria para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
tofu firme	186 g
espinacas frescas	93 g
aceite de oliva	23.3 ml
aguacate	116.3 g
semillas de chía	23.3 g
salsa de soya o tamari	23.3 ml
semillas de sésamo (opcional)	7.8 g
pimienta negra	1.6 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinoa esté esponjosa.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el tofu en cubos y saltea hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
- 3.** Paso 3: Añade las espinacas picadas a la sartén y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos. Incorpora la salsa de soya o tamari y la pimienta negra.
- 4.** Paso 4: Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y divide en un tazón. Cubre con la mezcla de tofu y espinacas, aguacate en cubos, semillas de chía y espolvorea con semillas de sésamo si lo deseas.

3. Sopa de Mariscos con Almejas y Espinacas

Esta sopa de mariscos es una opción nutritiva para obtener calcio y omega-3, especialmente importante para mujeres mayores de 40 años. Las espinacas añaden vitaminas y minerales, mientras que las almejas son una rica fuente de proteínas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Almejas, enlatadas, escurridas	420 g
Papas, en cubos	495 g
Espinacas, picadas	99 g
Caldo de verduras bajo en sodio	1584 ml
Leche de coco	396 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Aceite de oliva	24.8 ml
Pimienta negra, al gusto	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y cocina hasta que estén fragantes.
2. Añade 495 g de papas en cubos y 1584 ml de caldo de verduras bajo en sodio. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las papas estén suaves.
3. Incorpora 420 g de almejas enlatadas, 99 g de espinacas picadas y 396 ml de leche de coco. Cocina durante 5 minutos más, luego sazona con pimienta negra antes de servir.

Día 2

4. Revuelto de Espinaca y Salmón

Este nutritivo revuelto de huevos combina el poder de los ácidos grasos omega-3 del salmón con la fibra y los fitoestrógenos de la espinaca, apoyando el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Perfecto para un desayuno o almuerzo rápido, este plato es satisfactorio y está cargado de nutrientes esenciales para la vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	14g
Grasas	31g



Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinaca fresca	42 g
salmón cocido, desmenuzado	119 g
pimiento, en cubos	105 g
aceite de oliva	21 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega el pimiento en cubos y sofríe durante aproximadamente 3 minutos hasta que esté tierno.
3. Incorpora la espinaca fresca y cocina hasta que se marchite, alrededor de 1-2 minutos.
4. En un tazón, bate los huevos y sazona con sal y pimienta negra.
5. Vierte los huevos en la sartén y revuelve suavemente para combinar con las verduras.
6. Agrega el salmón desmenuzado y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén apenas cuajados, aproximadamente 3-4 minutos.
7. Sirve caliente y disfruta de tu nutritiva comida.

5. Ensalada de Quinoa y Espinacas con Salmón

Esta deliciosa ensalada de quinoa y espinacas está repleta de proteínas y ácidos grasos omega-3, ideal para mujeres mayores de 40 años. Ayuda a fortalecer los músculos, equilibrar las hormonas y promover la salud del corazón.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
espinacas frescas, picadas	744 ml
salmón cocido, desmenuzado	175.2 g
tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
aguacate, en cubos	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	23.3 g
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas picadas, el salmón desmenuzado, los tomates cherry y el aguacate en cubos.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, las semillas de chía, la sal y la pimienta para crear el aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.
4. Sirve de inmediato o refrigera por hasta 30 minutos antes de servir.

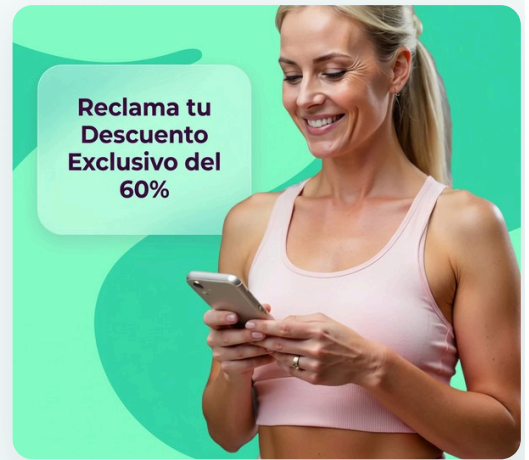
OFERTA EXCLUSIVA

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*



6. Salteado de Fideos de Calabacín con Tofu y Verduras

Este salteado fresco con fideos de calabacín y tofu rico en proteínas es bajo en carbohidratos y alto en nutrientes. Es ideal para mantener el equilibrio hormonal y apoyar una gestión saludable del peso.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	41g
Grasas	30g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.7 medium
Tofu, en cubos	396 ml
Pimiento, en rodajas	0.8g
Zanahoria, en juliana	198 ml
Brócoli, en ramilletes	396 ml
Salsa de soja o tamari	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora el pimiento, la zanahoria y el brócoli, y saltea durante otros 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añade el calabacín en espiral y la salsa de soja, mezclando para cubrir y cocina durante 2 minutos más.

Día 3

7. Parfait de Yogur con Frutas del Bosque

Este refrescante parfait combina yogur griego cremoso con frutas del bosque ricas en antioxidantes y un toque de granola para el crujido. Es una opción de desayuno rápida que se siente indulgente pero es baja en calorías.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	63g
Grasas	14g



Ingredientes

Yogur griego (sin grasa)	336 g
Frutas del bosque mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)	105 g
Granola	42 g
Miel	7 ml
Semillas de chía	7 g

Preparación

1. En un vaso, coloca una capa de yogur griego, seguida de una capa de frutas del bosque.
2. Agrega una capa de granola y repite las capas hasta que se utilicen todos los ingredientes.
3. Rocía miel por encima y espolvorea con semillas de chía antes de servir.

8. Tazón Salado de Quinoa con Espinacas y Salmón

Este nutritivo tazón de quinoa está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón, con salmón rico en omega-3 y espinacas llenas de fibra. Perfecto para mujeres mayores de 40, proporciona nutrientes esenciales como calcio y vitamina D, y es rápido de preparar.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
espinacas frescas	93 g
salmón cocido, desmenuzado	175.2 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
queso feta, desmenuzado	62 g
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón mediano, combina la quinoa cocida, el salmón desmenuzado y los tomates cherry cortados.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Agrega las espinacas salteadas a la mezcla de quinoa y salmón. Rocía con jugo de limón y sazón con pimienta negra.
4. Cubre con queso feta desmenuzado y mezcla suavemente para combinar. Sirve caliente.

9. Salteado Picante de Tofu Coreano

Repleto de proteínas y fitoestrógenos del tofu, este plato apoya el equilibrio hormonal, mientras que las especias coreanas promueven el metabolismo y el bienestar. La inclusión de verduras vibrantes aumenta los antioxidantes esenciales para la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	40g
Grasas	33g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	396 g
Pasta de chile coreano (gochujang)	24.8 g
Brócoli en floretes	247.5 g
Pimiento rojo, en rodajas	123.8 g
Salsa de soja (baja en sodio)	49.5 ml
Aceite de sésamo	24.8 ml
Cebollas verdes, picadas	49.5 g

Preparación

1. En una sartén grande, calienta 24.8 ml de aceite de sésamo a fuego medio.
2. Agrega el tofu en cubos y cocina durante 8-10 minutos hasta que esté dorado.
3. Incorpora el brócoli, el pimiento, el gochujang y la salsa de soja; cocina durante 5 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.

Día 4

10. Avena Nocturna con Nueces y Semillas de Lino

Disfruta de un desayuno nutritivo con esta avena nocturna que incluye nueces y semillas de lino. Es rica en ácidos grasos omega-3 y te mantendrá satisfecha toda la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	25g



Ingredientes

Avena	56 g
Leche de almendra	336 ml
Nueces picadas	21 g
Semillas de lino molidas	14 g
Miel	7 g

Preparación

1. En un frasco, combina la avena, la leche de almendra, las nueces, las semillas de lino y la miel.
2. Revuelve bien para mezclar y sella el frasco.
3. Refrigera durante la noche y disfruta fría por la mañana.

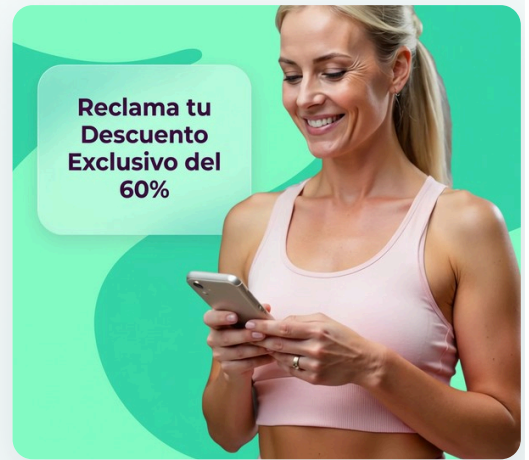
OFERTA EXCLUSIVA

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 a la Parrilla con Verduras Mixtas y Aderezo de Limón

Esta vibrante ensalada presenta salmón a la parrilla, una fuente poderosa de ácidos grasos omega-3, acompañado de verduras mixtas ricas en fibra y fitoestrógenos. Está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	31g
Grasas	28g



Ingredientes

Filete de salmón a la parrilla	131.8 g
Verduras mixtas	744 ml
Aceite de oliva	7.8 ml
Jugo de limón fresco	23.3 ml
Hierbas frescas (por ejemplo, perejil, eneldo)	23.3 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Pepino, en rodajas	116.3 g
Queso feta, desmenuzado (opcional)	43.4 g

Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto. Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego cocina a la parrilla durante 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido y desmenuzable.
- 2.** Paso 2: Mientras el salmón se cocina, prepara la ensalada combinando las verduras mixtas, los tomates cherry, el pepino y las hierbas en un tazón grande.
- 3.** Paso 3: En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva y el jugo de limón, luego rocía sobre la ensalada y mezcla para cubrir uniformemente.
- 4.** Paso 4: Una vez que el salmón esté cocido, retíralo de la parrilla y desmenúzalo en trozos grandes sobre la ensalada. Si lo deseas, espolvorea queso feta por encima. Sirve de inmediato.

12. Estofado Cremoso de Coco y Espinacas

Este estofado sustancioso es rico en fibra gracias a las espinacas y la leche de coco, lo que proporciona nutrientes para la salud intestinal y la regularidad. La inclusión de especias añade propiedades antiinflamatorias, beneficiosas para mujeres mayores de 40 años que experimentan síntomas de menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Espinacas frescas, picadas	1188 ml
Leche de coco enlatada	396 ml
Tomates en cubos (enlatados)	396 ml
Garbanzos, escurridos y enjuagados	396 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Curry en polvo	24.8 g
Sal	4.9 g
Pimienta negra	2.5 g

Preparación

1. En una cacerola, calienta la leche de coco, el ajo y el curry en polvo a fuego medio.
2. Agrega los tomates en cubos y los garbanzos; cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Incorpora las espinacas hasta que se marchiten, luego sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 5

13. Avena Nocturna con Frutas

Esta receta de avena es perfecta para un desayuno nutritivo y rápido. La combinación de avena y frutas proporciona una excelente fuente de energía y antioxidantes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	70g
Grasas	14g



Ingredientes

Avena	56 g
Yogur griego	168 g
Leche de almendra	168 ml
Frutas mixtas	105 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En un frasco o recipiente, combina la avena, el yogur, la leche de almendra y las semillas de chía.
2. Revuelve bien y añade las frutas mixtas por encima.
3. Sella y refrigera durante la noche. Disfruta fría por la mañana.

14. Tazón Nutritivo de Quinoa y Salmón con Espinacas y Aguacate

Este tazón lleno de nutrientes está repleto de proteínas, grasas saludables y fibra, apoyando el mantenimiento muscular y el equilibrio hormonal para mujeres mayores de 40 años. La combinación de quinoa, salmón y espinacas proporciona omega-3 esenciales, calcio y fitoestrógenos, promoviendo la salud del corazón y los huesos.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
salmón cocido, desmenuzado	175.2 g
espinacas frescas, picadas	46.5 g
aguacate, en cubos	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	18.6 g
sal marina	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el salmón desmenuzado y las espinacas picadas. Mezcla bien.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal marina y la pimienta negra para crear un aderezo.
3. Rocía el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla para combinar.
4. Incorpora suavemente el aguacate en cubos y espolvorea las semillas de chía por encima antes de servir.

15. Quinoa Frita con Kimchi Rico en Probióticos

Este plato vibrante combina kimchi rico en probióticos con quinoa llena de proteínas, apoyando la salud intestinal y la inmunidad. Es ideal para mujeres mayores de 40 que desean mantener una buena salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	2 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	66g
Grasas	25g



Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Kimchi	198 ml
Cebollas verdes	3.3g
Aceite de sésamo	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de sésamo a fuego medio. Agrega 198 ml de kimchi y saltea durante 2 minutos.
2. Incorpora 396 ml de quinoa cocida y 24.8 ml de salsa de soja, cocina durante 5 minutos más.
3. Decora con cebollas verdes picadas antes de servir.

Día 6

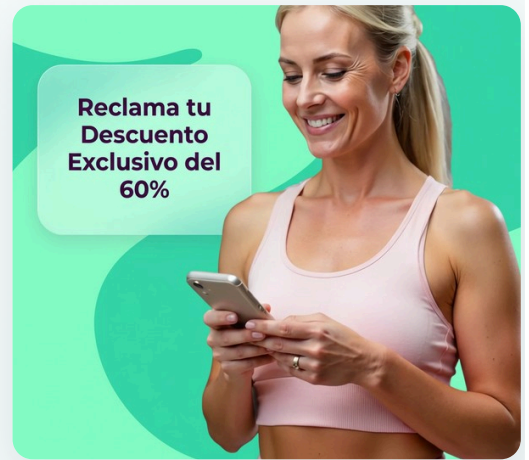
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tazón de Quinoa y Berries de Noche

Este nutritivo tazón presenta quinoa, una proteína completa, combinada con berries ricas en antioxidantes, promoviendo la salud del corazón y el equilibrio hormonal. La preparación nocturna lo convierte en una opción de desayuno rápida y sin complicaciones.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	63g
Grasas	7g



Ingredientes

Quinoa	168 ml
Berries mixtas	168 ml
Yogur griego	168 ml
Semillas de chía	21 ml
Miel	7 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 168 ml de quinoa cocida, 168 ml de berries mixtas y 168 ml de yogur griego.
2. Decora con 21 ml de semillas de chía y rocía con 7 ml de miel si lo deseas.
3. Cubre y refrigera durante la noche, luego disfruta frío a la mañana siguiente.

17. Tazón de Quinoa con Champiñones y Kale

Este nutritivo tazón de quinoa está lleno de champiñones y kale, que son ricos en antioxidantes y fibra, promoviendo la salud del corazón y reduciendo la inflamación. La quinoa aporta proteínas completas, esenciales para mantener la masa muscular a medida que las mujeres envejecen.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	85g
Grasas	16g



Ingredientes

Quinoa, enjuagada	139.5 g
Kale fresco, picado	103.9 g
Champiñones, en rodajas	108.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Ajo, picado	1.6 clove
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Cocina 139.5 g de quinoa en 240 ml de agua según las instrucciones del paquete, aproximadamente 15 minutos.
2. Mientras tanto, calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, luego añade 108.5 g de champiñones en rodajas y saltea durante 5 minutos.
3. Agrega 103.9 g de kale picado y 1.6 clavos de ajo picados, cocinando durante otros 3-4 minutos hasta que el kale se marchite.
4. Combina la quinoa cocida con la mezcla de champiñones y kale, y sazona con sal y pimienta al gusto.

18. Albóndigas de Pavo y Espinacas Ricas en Hierro

Estas albóndigas de pavo son ricas en hierro hemo, complementadas con espinacas para hierro no hemo. La salsa de tomate añade vitamina C, mejorando la absorción de hierro y convirtiéndolas en una comida deliciosa y satisfactoria para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	33g
Grasas	30g



Ingredientes

Pavo molido	742.5 g
Espinacas frescas, picadas	396 ml
Huevo, batido	1.7 large
Pan rallado	198 ml
Ajo en polvo	8.3 ml
Sal y pimienta	al gusto
Tomates triturados enlatados	396 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un tazón, combina 742.5 g de pavo molido, 396 ml de espinacas picadas, 1 huevo batido, 198 ml de pan rallado, 8.3 ml de ajo en polvo, sal y pimienta. Mezcla hasta que esté bien combinado.
3. Forma la mezcla en albóndigas y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea durante 20 minutos hasta que estén cocidas.
4. Mientras tanto, calienta 396 ml de tomates triturados en una cacerola. Sirve las albóndigas con la salsa de tomate por encima.

Día 7

19. Tazón de Desayuno de Batata y Frutas

Este colorido tazón de desayuno está lleno de antioxidantes de las frutas que apoyan la salud del corazón y combaten la inflamación. Las batatas proporcionan carbohidratos complejos para una energía sostenida, ideal para comenzar bien el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	29g
Carbohidratos	76g
Grasas	8g



Ingredientes

Batata, pelada y en cubos	336 g
Frutas mixtas (arándanos, fresas, frambuesas)	168 g
Yogur griego, sin azúcar	168 g
Miel (opcional)	7 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. Cocina al vapor o hierva los cubos de batata hasta que estén tiernos, aproximadamente 10-12 minutos.
2. En un tazón, combina la batata cocida, 168 g de frutas mixtas y 168 g de yogur griego.
3. Agrega 21 g de semillas de chía por encima y rocía con miel si lo deseas.

20. Ensalada Thai de Edamame y Cacahuete

Esta ensalada refrescante es rica en fibra y nutrientes esenciales, lo que favorece la salud intestinal y la regularidad. El aderezo de cacahuete aporta grasas saludables, apoyando el equilibrio hormonal y la energía para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	53g
Grasas	26g



Ingredientes

Edamame pelado, cocido	372 ml
Zanahorias ralladas	186 g
Pimiento rojo, en rodajas	372 ml
Mantequilla de cacahuete	46.5 g
Salsa de soya (bajo en sodio)	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Miel o jarabe de arce (opcional)	7.8 ml
Semillas de sésamo para decorar	23.3 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina el edamame, las zanahorias y el pimiento.
2. En un tazón pequeño, bate la mantequilla de cacahuete, la salsa de soya, el jugo de lima y la miel (si la usas).
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Espolvorea las semillas de sésamo por encima antes de servir.

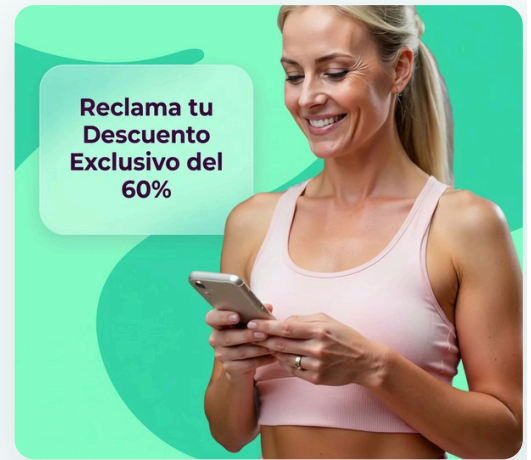
OFERTA EXCLUSIVA

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*



21. Batatas Rellenas de Sardinas y Espinacas

Este plato sustancioso presenta sardinas y espinacas ricas en calcio, excelentes para mantener la densidad ósea. Las batatas proporcionan carbohidratos complejos para energía sostenida, haciendo de esta comida una opción perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Batata	1.7 medium
Sardinas enlatadas en aceite de oliva, escurridas	173.3 g
Espinaca fresca, picada	396 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Aceite de oliva	8.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Pincha la batata con un tenedor y hornea durante 25-30 minutos, o hasta que esté tierna.
2. En una sartén, calienta 8.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1 clavo de ajo picado y sofríe hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Agrega 396 ml de espinaca picada y cocina hasta que se marchite. Incorpora las sardinas escurridas, sazona con sal y pimienta, y cocina por 2 minutos más.
4. Corta la batata horneada por la mitad y rellena con la mezcla de sardinas y espinacas 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.