

Plan de Dieta de 7 Días para Perder 10 Libras para Mujeres PDF

Alcanza tus metas de pérdida de peso con un plan de comidas enfocado y práctico.

Este Plan de Dieta de 7 Días está diseñado específicamente para mujeres que desean perder 10 libras, con 21 recetas satisfactorias. Cada comida está elaborada para impulsar tu metabolismo mientras te mantiene llena y con energía. Ideal para quienes están listas para comenzar su viaje de pérdida de peso.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,734	134g	147g	83g
Día 2	1,748	106g	161g	75g
Día 3	1,748	120g	153g	74g
Día 4	1,748	97g	257g	63g
Día 5	1,748	121g	172g	64g
Día 6	1,748	105g	185g	77g
Día 7	1,762	128g	160g	73g
Prom.	1,748	116g	176g	73g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Desayuno con Pepino, Menta y Proteínas

Ensalada de Lentejas y Verduras Asadas

Tazón de Quinoa con Verduras a la Parrilla y Hierbas

Burrito de Desayuno con Champiñones y Huevo

Pimientos Rellenos de Carne y Espinacas

Bowl Buddha de Batata y Guisantes Verdes

Ensalada de Espinacas y Bayas con Pollo a la Parrilla

Revuelto de Huevo y Batata

Albóndigas de Pavo y Espinacas en Salsa de Tomate

Ensalada Poderosa de Coliflor y Garbanzos Especiadados

Tazón de Proteína de Remolacha y Frutos Rojos

Batata al Horno con Frijoles Negros y Nueces

+ 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



1,748 kcal/día

Promedio diario



116g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

176g C / 73g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Desayuno con Pepino, Menta y Proteínas

2. Ensalada de Espinacas y Bayas con Pollo a la Parrilla

3. Ensalada de Lentejas y Verduras Asadas

02 Día 2

4. Revuelto de Huevo y Batata

5. Tazón de Quinoa con Verduras a la Parrilla y Hierbas

6. Albóndigas de Pavo y Espinacas en Salsa de Tomate

03 Día 3

7. Burrito de Desayuno con Champiñones y Huevo

8. Ensalada Poderosa de Coliflor y Garbanzos Especiados

9. Pimientos Rellenos de Carne y Espinacas

04 Día 4

10. Tazón de Proteína de Remolacha y Frutos Rojos

11. Bowl Buddha de Batata y Guisantes Verdes

12. Batata al Horno con Frijoles Negros y Nueces

05 Día 5

13. Tazón de Proteínas con Fresas y Plátano

14. Tazón de Garbanzos Asados y Batata con Cúrcuma

15. Salteado de Pollo con Piña y Jengibre

06 Día 6

16. Revuelto Sabroso de Espinacas y Aguacate

17. Batatas Rellenas de Garbanzos y Espinacas

18. Salteado de Tofu y Limón

07 Día 7

19. Tazón de Proteína de Chocolate y Frutas

20. Ensalada Mediterránea de Lentejas y Atún

21. Tofu Szechuan con Brócoli y Pimientos

Día 1

1. Tazón de Desayuno con Pepino, Menta y Proteínas

Este refrescante tazón de desayuno combina los beneficios de los huevos duros con pepino y menta, proporcionando un inicio ligero pero rico en proteínas para tu día. Rico en omega-3, fibra y vitaminas esenciales, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	28g
Grasas	31g



Ingredientes

huevos grandes duros	2.8g
pepino en rodajas	168 ml
hojas de menta fresca	84 ml
sal marina	pinch
aguacate en rodajas	105 g
semillas de chía	21 g
aceite de oliva	7 ml

Preparación

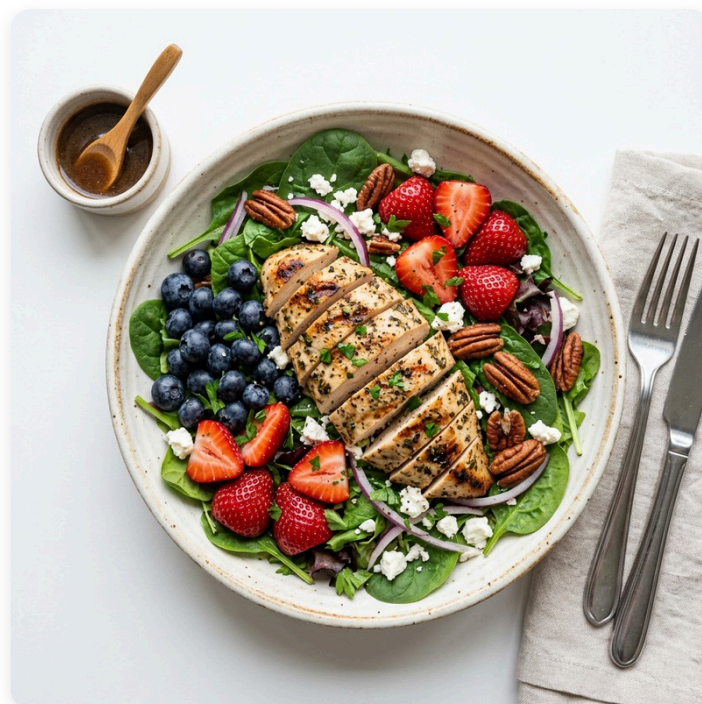
1. Paso 1: Hierve los huevos en una olla con agua durante unos 10-12 minutos, luego enfríalos en agua fría y péralos.
2. Paso 2: Mientras los huevos hierven, corta el pepino, el aguacate y pica las hojas de menta fresca.
3. Paso 3: En un tazón, combina el pepino en rodajas, la menta picada y el aguacate en rodajas.
4. Paso 4: Corta los huevos duros por la mitad y colócalos sobre la mezcla de pepino.
5. Paso 5: Rocía con aceite de oliva, espolvorea con semillas de chía y sazona con una pizca de sal marina antes de servir.

2. Ensalada de Espinacas y Bayas con Pollo a la Parrilla

Esta ensalada combina pollo a la parrilla rico en proteínas con bayas cargadas de antioxidantes y espinacas densas en nutrientes, promoviendo la salud del corazón y reduciendo la inflamación. Las grasas saludables del aceite de oliva protegen contra el estrés oxidativo, apoyando la vitalidad general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	28g
Grasas	37g



Ingredientes

Pechuga de pollo a la parrilla (en rodajas)	175.2 g
Espinaca	744 ml
Bayas mixtas (arándanos, fresas)	186 ml
Queso feta (desmenuzado)	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, coloca 744 ml de espinaca, cubre con 175.2 g de rodajas de pollo a la parrilla y 186 ml de bayas mixtas.
2. Espolvorea 93 ml de queso feta desmenuzado por encima.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y sirve.

3. Ensalada de Lentejas y Verduras Asadas

Esta ensalada sustanciosa presenta lentejas ricas en proteínas y una colorida variedad de verduras asadas, proporcionando fibra y nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40. El aderezo balsámico añade sabor mientras promueve la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	91g
Grasas	15g



Ingredientes

lentejas cocidas	396 ml
pimientos, en cubos	198 ml
calabacín, en cubos	198 ml
cebolla roja, en cubos	99 ml
aceite de oliva	24.8 ml
vinagre balsámico	24.8 ml
ajo en polvo	3.3 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla los pimientos, el calabacín y la cebolla roja con aceite de oliva, sazón con sal y pimienta, y asa durante unos 20 minutos.
2. En un tazón grande, combina las lentejas cocidas con las verduras asadas.
3. Rocía con vinagre balsámico y ajusta la sazón antes de servir.

Día 2

4. Revuelto de Huevo y Batata

Este delicioso plato combina batatas y huevos, ofreciendo una comida sustanciosa rica en fibra y proteínas. Las batatas son una excelente fuente de carbohidratos complejos y antioxidantes que ayudan a mantener los niveles de energía durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	49g
Grasas	25g



Ingredientes

Huevos	2.8 large
Batata, en cubos	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
Cebolla, en cubos	0.4 medium
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 336 ml de batata en cubos y 0.4 cebolla mediana en cubos; cocina hasta que las batatas estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
3. Rompe 2 huevos grandes en la sartén y cubre, cocinando por 3-4 minutos adicionales hasta que los huevos estén firmes.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.

5. Tazón de Quinoa con Verduras a la Parrilla y Hierbas

Este tazón colorido combina verduras a la parrilla y quinoa, ofreciendo vitaminas y minerales esenciales mientras proporciona una fuente completa de proteínas. Las hierbas frescas añaden sabor y mejoran la absorción de nutrientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	62g
Grasas	25g



Ingredientes

Quinoa cocida	186 ml
Verduras a la parrilla mixtas (calabacín, pimientos, berenjena)	372 ml
Perejil fresco, picado	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de quinoa cocida y 372 ml de verduras a la parrilla mixtas.
2. Agrega 46.5 g de perejil fresco picado, 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de vinagre balsámico.
3. Mezcla suavemente y sirve de inmediato.

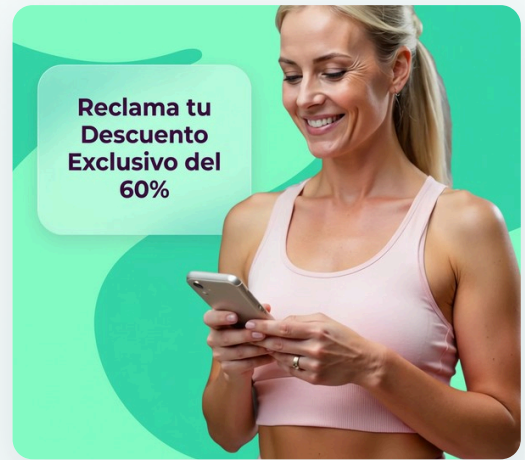
OFERTA EXCLUSIVA

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. Albóndigas de Pavo y Espinacas en Salsa de Tomate

Estas albóndigas de pavo son ricas en proteínas y hierro hemo, mientras que las espinacas aportan hierro no hemo. Servidas en una salsa de tomate rica en vitamina C, ayudan a mejorar la absorción de hierro, siendo ideales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Pavo molido	742.5 g
Espinacas, picadas	396 ml
Pan rallado (integral)	198 ml
Huevo	1.7 large
Tomates en cubos, enlatados	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Condimento italiano	8.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un bol, mezcla 450 g de pavo molido, 240 ml de espinacas picadas, 120 ml de pan rallado integral y 1 huevo grande hasta que estén combinados.
3. Forma albóndigas y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea durante 20 minutos hasta que estén completamente cocidas.
4. En una cacerola, calienta 15 ml de aceite de oliva, añade 240 ml de tomates en cubos y 5 g de condimento italiano, cocina a fuego lento durante 5 minutos.
5. Sirve las albóndigas cubiertas con la salsa de tomate.

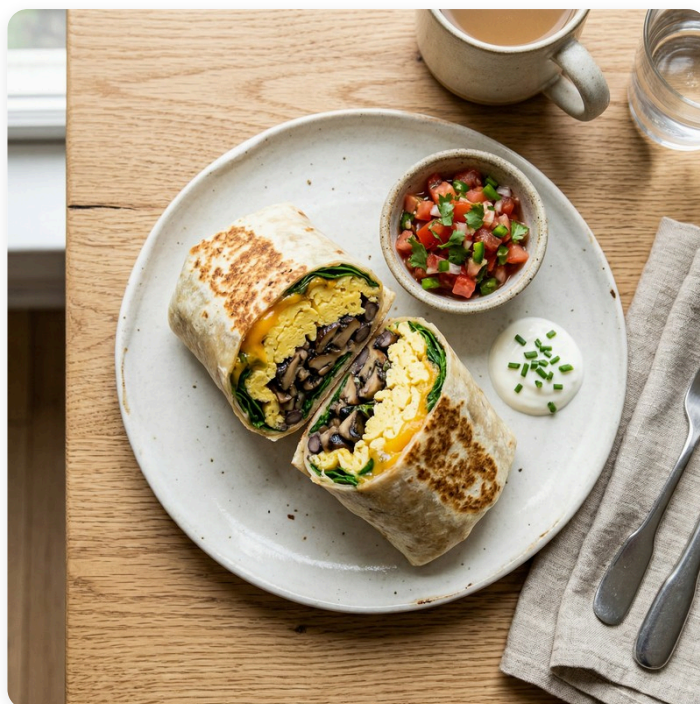
Día 3

7. Burrito de Desayuno con Champiñones y Huevo

Este sustancioso burrito de desayuno combina huevos revueltos y champiñones salteados para una comida deliciosa rica en vitamina D y proteínas, perfecta para comenzar el día con energía. Es una opción nutritiva y satisfactoria.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	42g
Grasas	28g



Ingredientes

Tortilla integral	1.4g
Huevos	2.8g
Champiñones, en rodajas	336 ml
Queso cheddar, rallado	84 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega los champiñones en rodajas y saltea hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos.
3. En un tazón, bate los huevos con sal y pimienta, luego vierte en la sartén con los champiñones.
4. Revuelve los huevos con los champiñones hasta que estén cocidos, luego añade el queso si lo deseas.
5. Coloca la mezcla de huevo sobre la tortilla, enróllala y disfruta.

8. Ensalada Poderosa de Coliflor y Garbanzos Especiados

Esta ensalada está llena de fibra y proteínas de los garbanzos y la coliflor, lo que ayuda a mantener el sistema digestivo saludable. Las especias utilizadas tienen propiedades antiinflamatorias, lo que la convierte en una excelente opción para mujeres que manejan síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	70g
Grasas	16g



Ingredientes

Ramilletes de coliflor	186 g
Garbanzos enlatados, escurridos	186 ml
Repollo rojo, rallado	116.3 g
Zanahorias, ralladas	116.3 g
Pimienta de comino	7.8 g

Preparación

1. En una sartén a fuego medio, cocina 120 g de ramilletes de coliflor en un poco de agua durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. En un tazón, mezcla la coliflor cocida con 186 ml de garbanzos enlatados, 75 g de repollo rojo rallado, 75 g de zanahorias ralladas y 5 g de pimienta de comino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla para combinar.

9. Pimientos Rellenos de Carne y Espinacas

Estos pimientos rellenos son una excelente fuente de hierro hemo y no hemo, ideales para combatir la fatiga y prevenir la anemia. Los tomates ricos en vitamina C mejoran la absorción de hierro, convirtiendo este plato en un aliado para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	41g
Grasas	30g



Ingredientes

Carne molida magra	371.3 g
Espinacas frescas, picadas	792 ml
Pimientos, cortados a la mitad	3.3 large
Tomates enlatados, picados	396 ml
Cebolla, picada	1.7 small
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Comino	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 a fuego medio. Agrega 1.7 pequeñas cebollas picadas y 3.3 dientes de ajo picados, y sofríe hasta que estén translúcidos.
3. Añade 371.3 g de carne molida magra y cocina hasta que esté dorada. Incorpora 792 ml de espinacas picadas y 396 ml de tomates picados, sazona con comino, sal y pimienta.
4. Rellena 3.3 pimientos cortados a la mitad con la mezcla de carne y espinacas, colócalos en una fuente para hornear y cúbrelos con papel aluminio.
5. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. Sirve caliente.

Día 4

10. Tazón de Proteína de Remolacha y Frutos Rojos

Este tazón de batido único combina remolachas con frutos rojos para un color impresionante y un impulso de antioxidantes. Rico en proteínas y fibra, apoya la salud del corazón y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	63g
Grasas	17g



Ingredientes

Remolacha (cocida y picada)	168 ml
Yogur griego	168 ml
Fresas congeladas	168 ml
Leche de almendra	168 ml
Almendras en rodajas	42 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 168 ml de remolacha cocida y picada, 168 ml de yogur griego, 168 ml de fresas congeladas y 168 ml de leche de almendra. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte en un tazón y cubre con 42 g de almendras en rodajas y 21 g de semillas de chía.

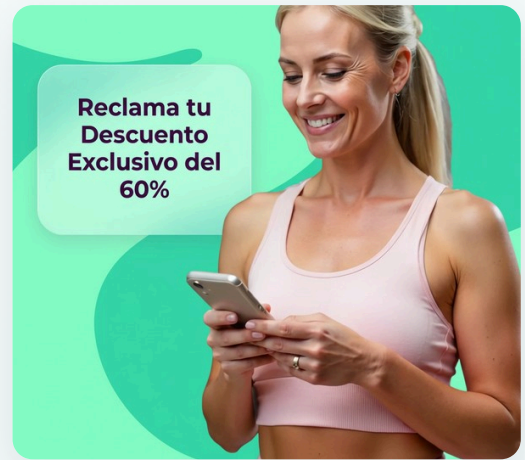
OFERTA EXCLUSIVA

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*

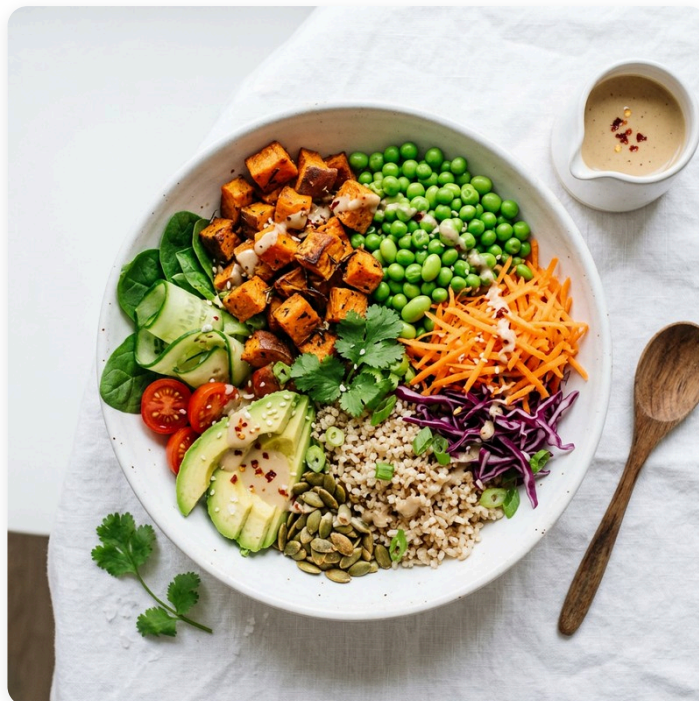


11. Bowl Buddha de Batata y Guisantes Verdes

Un vibrante bowl Buddha que presenta batatas, guisantes ricos en proteínas y verduras frescas, ofreciendo fibra para la digestión y vitaminas para los niveles de energía. Este bowl está diseñado para nutrir la salud general y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	95g
Grasas	16g



Ingredientes

Batata, en cubos	372 ml
Guisantes verdes (frescos o congelados)	186 ml
Zanahoria, rallada	186 ml
Queso feta, desmenuzado	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

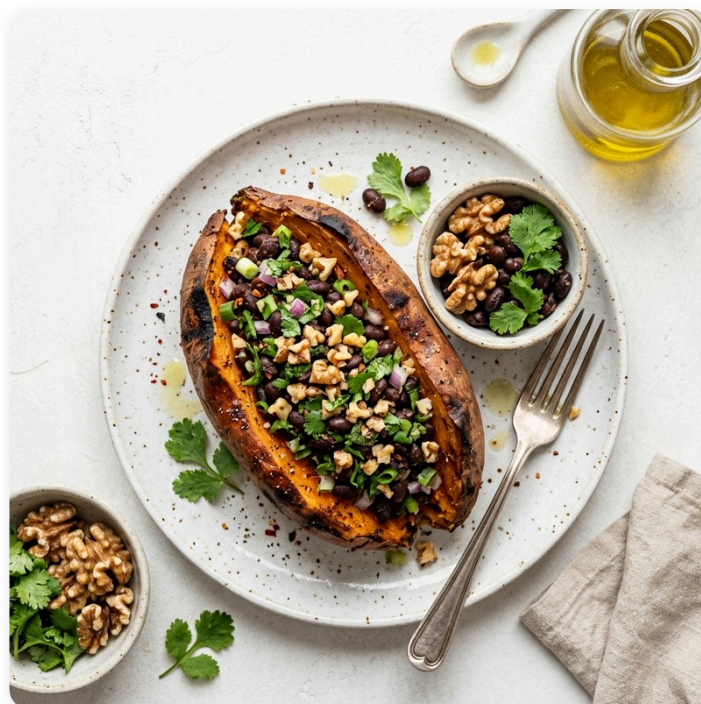
1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En una bandeja para hornear, mezcla los cubos de batata con aceite de oliva, sal y pimienta. Asa durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
3. En un tazón, combina las batatas asadas, los guisantes verdes, la zanahoria rallada y espolvorea con el queso feta desmenuzado.

12. Batata al Horno con Frijoles Negros y Nueces

Este plato presenta batatas llenas de nutrientes y fibra, junto con frijoles negros y nueces para una comida sustanciosa que apoya la función del tiroides y la salud general. Es una opción nutritiva y deliciosa.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	99g
Grasas	30g



Ingredientes

Batata, al horno	1.7 medium
Frijoles negros enlatados, escurridos	198 ml
Nueces, picadas	49.5 ml
Canela	4.1 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Hornea la batata durante 30 minutos hasta que esté tierna.
2. En un tazón, mezcla los frijoles negros, las nueces, el aceite de oliva y la canela.
3. Una vez que la batata esté lista, córtala y rellénala con la mezcla de frijoles.

Día 5

13. Tazón de Proteínas con Fresas y Plátano

Este tazón vibrante combina fresas y plátanos para una base de batido deliciosa, mientras que el polvo de proteína y las nueces aumentan el contenido proteico. Esta combinación ayuda a mantener los niveles de energía y la salud hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	53g
Grasas	20g



Ingredientes

Fresas congeladas	336 ml
Plátano	168 g
Polvo de proteína de vainilla	84 g
Leche de almendra (sin azúcar)	168 ml
Nueces	42 g
Semillas de chía	21 g
Plátano en rodajas	42 g

Preparación

1. Combina 336 ml de fresas congeladas, 1 plátano mediano, 84 g de polvo de proteína de vainilla y 168 ml de leche de almendra en una licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte el batido en un tazón y decora con 42 g de nueces, 21 g de semillas de chía y rodajas de 42 g de plátano.
3. Sirve frío y disfruta.

14. Tazón de Garbanzos Asados y Batata con Cúrcuma

Este tazón sustancioso combina garbanzos asados y batatas, ambos excelentes para la energía y la fibra. La cúrcuma aporta propiedades antiinflamatorias y la pimienta negra mejora su absorción, apoyando la vitalidad general de las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	78g
Grasas	19g



Ingredientes

Garbanzos, escurridos y enjuagados	372 g
Batata, en cubos	387.5 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Pimienta negra molida	1.6 g
Sal, al gusto	al gusto
Verduras frescas (espinaca o rúcula)	93 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. En un tazón, mezcla 372 g de garbanzos y 387.5 g de batata en cubos con 46.5 ml de aceite de oliva, 7.8 g de cúrcuma en polvo, 1.6 g de pimienta negra molida y sal al gusto.
2. Extiende sobre una bandeja para hornear y asa durante 30 minutos hasta que estén dorados.
3. Sirve sobre 93 g de verduras frescas.

15. Salteado de Pollo con Piña y Jengibre

Este colorido salteado combina pollo, una fuente de colágeno, con piña para un impulso de vitamina C, apoyando la salud de la piel y la función articular. El jengibre aporta propiedades antiinflamatorias, convirtiéndolo en un gran plato para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	41g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en cubos	742.5 g
Trozos de piña	396 ml
Pimientos, en rodajas	3.3 medium
Jengibre fresco, picado	24.8 g
Salsa de soya	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Cebollas verdes, en rodajas	3.3 stalks

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Añade los pimientos, la piña, el jengibre y la salsa de soya. Saltea durante 5-7 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.
3. Decora con las cebollas verdes en rodajas y sirve de inmediato.

Día 6

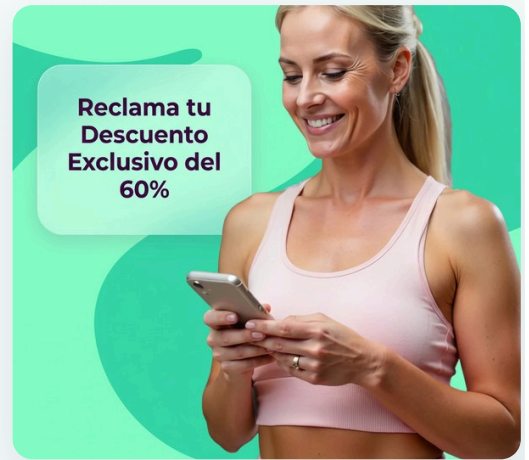
OFERTA EXCLUSIVA

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. Revuelto Sabroso de Espinacas y Aguacate

Este desayuno rico en nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40. Lleno de proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona energía duradera mientras promueve la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos enteros	4.2 large
Espinaca fresca	210 g
Aguacate	112 g
Pan integral	39.2 g
Aceite de oliva	7 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega la espinaca y saltea hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Mientras tanto, bate los huevos en un tazón y sazón con sal y pimienta negra.
4. Vierte los huevos sobre la espinaca marchita en la sartén y revuelve hasta que estén cocidos, aproximadamente 3-4 minutos.
5. Corta el aguacate y tuesta el pan integral.
6. Sirve los huevos revueltos con el aguacate en rodajas al lado y el pan tostado.

17. Batatas Rellenas de Garbanzos y Espinacas

Estas batatas rellenas son ricas en fibra y antioxidantes. Los garbanzos contribuyen a un microbioma intestinal saludable, mientras que las batatas proporcionan carbohidratos complejos para energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	93g
Grasas	16g



Ingredientes

Batata mediana	1.6g
Garbanzos enlatados, enjuagados	186 ml
Espinaca fresca	372 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	7.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Hornea la batata durante 30-40 minutos hasta que esté tierna.
2. En una sartén, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio, agrega 1/2 taza (120ml) de garbanzos enjuagados y 1 taza (240ml) de espinaca, cocinando hasta que la espinaca se marchite.
3. Una vez que la batata esté cocida, córtala por la mitad y rellénala con la mezcla de garbanzos y espinacas. Espolvorea con comino.

18. Salteado de Tofu y Limón

Este salteado vibrante combina verduras coloridas y tofu, ofreciendo una rica fuente de proteínas vegetales y antioxidantes. Estos nutrientes son esenciales para mantener la salud y la energía a medida que las mujeres envejecen.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

tofu firme, en cubos	396 ml
pimientos, en rodajas	396 ml
calabacín, en rodajas	396 ml
salsa de soja	49.5 ml
jugo de limón	24.8 ml
aceite de oliva	24.8 ml
jengibre, rallado	8.3 g

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado (unos 5 minutos).
2. Añade los pimientos, el calabacín, la salsa de soja, el jugo de limón y el jengibre. Saltea durante 5-7 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.
3. Sirve caliente sobre arroz integral o quinoa para una comida completa.

19. Tazón de Proteína de Chocolate y Frutas

Este delicioso tazón de smoothie combina cacao rico con frutas y yogur griego, perfecto para aumentar la energía y controlar los antojos. Las semillas de lino aportan fibra y fitoestrógenos, que ayudan a equilibrar las hormonas en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	546 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	48g
Grasas	21g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Frutas del bosque mixtas congeladas	168 ml
Cacao en polvo sin azúcar	9.8 g
Semillas de lino	21 g
Leche de almendra	168 ml
Plátano en rodajas	70 g
Nueces picadas	21 g
Coco rallado	14 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 168 ml de frutas del bosque mixtas congeladas, 9.8 g de cacao en polvo sin azúcar, 21 g de semillas de lino 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, 21 g de nueces picadas y 14 g de coco rallado.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

20. Ensalada Mediterránea de Lentejas y Atún

Una combinación de lentejas y atún proporciona una gran cantidad de proteínas y omega-3, beneficiosos para la regulación hormonal y la salud del corazón. Los vegetales frescos están cargados de antioxidantes que combaten la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	62g
Grasas	19g



Ingredientes

Atún enlatado, escurrido	217 g
Lentejas cocidas	186 g
Tomates cherry, partidos por la mitad	116.3 g
Pepino, en cubos	116.3 g
Pimiento rojo, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina el atún enlatado, las lentejas cocidas, los tomates cherry, el pepino y el pimiento rojo.
2. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

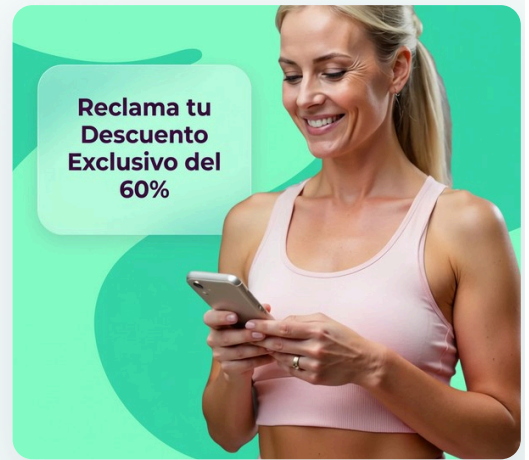
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tofu Szechuan con Brócoli y Pimientos

Este plato es una excelente fuente de proteínas y antioxidantes, ideal para mantener la salud articular. Además, su contenido antiinflamatorio apoya el metabolismo y el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	280.5 g
Ramilletes de brócoli	247.5 g
Pimiento, en rodajas	0.8g
Salsa Szechuan	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Jengibre, rallado	8.3 g

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el tofu y cocina hasta que esté dorado (aproximadamente 5 minutos).
2. Añade el brócoli, el pimiento y el jengibre, salteando durante otros 5 minutos.
3. Incorpora la salsa Szechuan y cocina durante 2-3 minutos más.
4. Sirve con granos enteros si lo deseas.

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.