

# Plan de Dieta de Alto Contenido de Fibra de 7 Días para Mujeres PDF

Mejora tu digestión y bienestar con un plan de comidas alto en fibra.

El Plan de Dieta de Alto Contenido de Fibra de 7 Días ofrece 21 recetas ricas en fibra para promover la salud digestiva de las mujeres. Este plan se centra en incorporar alimentos ricos en fibra, siendo perfecto para quienes buscan mejorar su bienestar general mientras disfrutan de comidas satisfactorias.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,398	50g	151g	65g
Día 2	1,396	71g	206g	44g
Día 3	1,395	69g	199g	43g
Día 4	1,406	73g	183g	55g
Día 5	1,411	114g	202g	27g
Día 6	1,411	77g	157g	61g
Día 7	1,460	106g	193g	45g
Prom.	1,411	80g	184g	49g

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Chía con Manzana y Avena Especiada

Fideos de Calabacín con Pesto de Semillas de Lino

Ensalada Mediterránea de Lentejas y Espinacas

Batido Verde con Semillas de Lino y Frutas

Sopa Picante de Frijoles Blancos y Col Rizada con Colágeno

Sopa Cremosa de Calabaza Butternut con Coco y Chía

Sopa Cremosa de Coliflor y Frijoles Blancos

Tazón de Batido Energético de Maca y Frutas Rojas

Sopa de Lentejas y Espinacas

Tazón de Quinoa con Verduras Asadas y Linaza

Avena Nutritiva con Arándanos y Semillas de Lino

Sopa Cremosa de Coliflor y Lentejas

+ 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



**1,411 kcal/día**

Promedio diario



**80g Proteína**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

184g C / 49g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Chía con Manzana y Avena Especiada

---

2. Sopa Cremosa de Coliflor y Frijoles Blancos

---

3. Fideos de Calabacín con Pesto de Semillas de Lino

---

## 02 Día 2

4. Tazón de Batido Energético de Maca y Frutas Rojas

---

5. Ensalada Mediterránea de Lentejas y Espinacas

---

6. Sopa de Lentejas y Espinacas

---

## 03 Día 3

7. Batido Verde con Semillas de Lino y Frutas

---

8. Tazón de Quinoa con Verduras Asadas y Linaza

---

9. Sopa Picante de Frijoles Blancos y Col Rizada con Colágeno

---

## 04 Día 4

10. Avena Nutritiva con Arándanos y Semillas de Lino

---

11. Sopa Cremosa de Calabaza Butternut con Coco y Chía

---

12. Sopa Cremosa de Coliflor y Lentejas

---

## 05 Día 5

13. Parfait Cremoso de Yogur Probiótico con Frutas y Semillas de Chía

---

14. Sopa Sustanciosa de Kale y Frijoles Blancos

---

15. Estofado de Lentejas y Verduras Rico en Proteínas

---

## 06 Día 6

16. Parfait de Yogur Chía y Frambuesa Probiotico

---

17. Sopa Fría de Aguacate y Semillas de Chía

---

18. Sopa Picante de Lentejas y Zanahorias con Jengibre

---

## 07 Día 7

19. Tazón de Batido de Fibra y Proteína

---

20. Ensalada Poderosa de Lentejas y Verduras

---

21. Sopa Minestrone con Frijoles Blancos

---

# Día 1

---

## 1. Tazón de Chía con Manzana y Avena Especiada

Este tazón cálido y reconfortante combina avena y semillas de chía, proporcionando un desayuno rico en fibra que apoya la digestión. Las manzanas añaden dulzura natural y antioxidantes beneficiosos para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	77g
<b>Grasas</b>	7g



### Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Semillas de chía	42 g
Agua o leche al gusto	336 ml
Manzana en cubos	168 ml
Canela	3.5 g
Jarabe de arce (opcional)	21 ml

### Preparación

1. En una cacerola, combina la avena, las semillas de chía y el agua (o leche) y lleva a ebullición.
2. Agrega la manzana en cubos y la canela; reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que la avena esté cremosa.
3. Sirve caliente, rociado con jarabe de arce si lo deseas.

## 2. Sopa Cremosa de Coliflor y Frijoles Blancos

Esta sopa cremosa está hecha con coliflor y frijoles blancos, proporcionando una fuente nutritiva de proteínas y fibra, esenciales para el mantenimiento muscular y la salud digestiva. Las verduras bajas en calorías ayudan a promover una sensación de saciedad, facilitando el control del peso.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	450 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carbohidratos</b>	54g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

floretes de coliflor 744 ml

### Preparación

1. En una olla, combina 480 ml de floretes de coliflor, 240 ml de caldo de verduras y sal.
2. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 10 minutos hasta que la coliflor esté tierna.
3. Agrega 120 g de frijoles blancos enlatados (enjuagados y escurridos) y mezcla hasta obtener una consistencia suave. Ajusta el sazón y sirve caliente.

### 3. Fideos de Calabacín con Pesto de Semillas de Lino

Este plato ligero presenta fideos de calabacín, una alternativa baja en carbohidratos rica en vitaminas y minerales. El pesto de semillas de lino aporta omega-3 para apoyar el equilibrio hormonal y la salud general.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carbohidratos</b>	20g
<b>Grasas</b>	46g



#### Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.7 medium
Hojas de albahaca	49.5 g
Harina de semillas de lino	49.5 g
Aceite de oliva	99 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Sal y pimienta	al gusto

#### Preparación

1. En un procesador de alimentos, combina la albahaca, la harina de semillas de lino, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcla hasta obtener una pasta suave para hacer el pesto.
2. En una sartén, sofríe el calabacín en espiral a fuego medio durante 3-4 minutos hasta que esté tierno.
3. Mezcla los fideos de calabacín con el pesto de semillas de lino y sirve caliente.

## Día 2

---

## 4. Tazón de Batido Energético de Maca y Frutas Rojas

Repleto de antioxidantes de las frutas rojas y los beneficios reductores del estrés de la maca, este tazón de batido promueve la salud adrenal y el equilibrio energético, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	11g



### Ingredientes

Frutas rojas mixtas congeladas	336 ml
Plátano	1.4 medium
Polvo de maca	21 g
Leche de almendra sin endulzar	168 ml
Coberturas (ej., plátano en rodajas, semillas de chía, copos de coco)	84 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutas rojas mixtas congeladas, 1 plátano mediano, 21 g de polvo de maca y 168 ml de leche de almendra sin endulzar.
2. Licúa hasta que esté suave y cremosa, ajustando la consistencia con más leche si es necesario.
3. Vierte en un tazón y agrega tus coberturas favoritas.

## 5. Ensalada Mediterránea de Lentejas y Espinacas

Esta ensalada es una mezcla fantástica de lentejas y espinacas, cargada de proteínas y hierro, cruciales para los niveles de energía y el mantenimiento muscular a medida que las mujeres envejecen. La combinación de hierbas y verduras también aporta antioxidantes, apoyando la salud y el bienestar en general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	481 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Lentejas cocidas	186 ml
Espinacas frescas, picadas	744 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	0.8g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre de vino tinto	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

## Preparación

1. En un tazón grande, combina las lentejas cocidas, las espinacas picadas, los tomates cherry cortados por la mitad y el pepino en cubos.
2. Rocía con aceite de oliva y vinagre de vino tinto, sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcla bien y sirve.

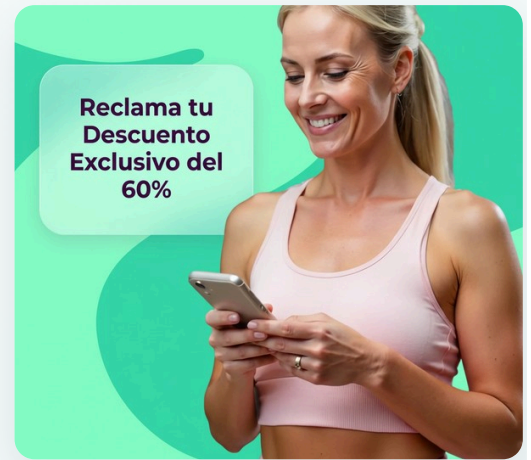
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Sopa de Lentejas y Espinacas

Esta sopa abundante contiene lentejas, ricas en proteínas y fibra, esenciales para mantener la masa muscular y la salud digestiva en mujeres mayores de 40 años. Las espinacas aportan hierro y antioxidantes, apoyando la vitalidad general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Lentejas	198 ml
Espinacas frescas	396 ml
Caldo de verduras	792 ml
Zanahoria	165 g
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. En una cacerola, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 165 g de zanahoria picada durante 3-4 minutos.
2. Agrega 792 ml de caldo de verduras y 198 ml de lentejas cocidas, y lleva a ebullición.
3. Incorpora 396 ml de espinacas frescas, cocina a fuego lento durante 10 minutos y luego mezcla hasta obtener una textura suave.

## Día 3

## 7. Batido Verde con Semillas de Lino y Frutas

Este batido refrescante combina verduras de hoja verde con semillas de lino y frutas, proporcionando omega-3 esenciales y antioxidantes para la salud cerebral. Es una forma perfecta de comenzar el día con un impulso en la función cognitiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Espinaca o col rizada	42 g
Frutas del bosque mixtas	105 g
Harina de semillas de lino	42 g
Leche de almendra	336 ml
Plátano	140 g

### Preparación

1. En una licuadora, combina 42 g de espinaca o col rizada, 105 g de frutas del bosque mixtas, 42 g de harina de semillas de lino, 336 ml de leche de almendra y 140 g de plátano.
2. Licúa hasta que esté suave y disfruta de inmediato.

## 8. Tazón de Quinoa con Verduras Asadas y Linaza

Este tazón de quinoa está lleno de proteínas y fibra, apoyando el equilibrio hormonal y proporcionando energía sostenida durante el día. Las verduras asadas y la linaza aportan vitaminas esenciales y ácidos grasos omega-3, promoviendo la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Pimiento, picado	186 ml
Calabacín, picado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Linaza molida	23.3 g
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla el pimiento y el calabacín con aceite de oliva, sal y pimienta; extiende en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos.
4. Mientras tanto, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
5. Coloca la quinoa en un tazón, añade las verduras asadas, espolvorea con linaza y sirve.

## 9. Sopa Picante de Frijoles Blancos y Col Rizada con Colágeno

Esta sopa sustanciosa presenta frijoles blancos para proteínas y col rizada para vitaminas A y C, combinados con colágeno para el apoyo articular. Es sabrosa y nutritiva, perfecta para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	13g



### Ingredientes

Aceite de oliva	49.5 ml
Cebolla, en cubos	1.7 medium
Ajo, picado	4.9 cloves
Col rizada, picada	792 ml
Frijoles blancos enlatados, escurridos	701.3 g
Caldo de verduras	1584 ml
Copos de pimienta roja	8.3 g
Péptidos de colágeno	1.7 scoop

## Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade la col rizada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3 minutos. Incorpora los frijoles blancos, el caldo de verduras y los copos de pimiento rojo.
3. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Agrega los péptidos de colágeno antes de servir.

## Día 4

---

## 10. Avena Nutritiva con Arándanos y Semillas de Lino

Esta avena sustanciosa está cargada de fibra y antioxidantes de los arándanos, promoviendo la salud del corazón y mejorando la digestión. Las semillas de lino añaden fitoestrógenos que pueden ayudar con el equilibrio hormonal durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Leche de almendra (o leche de elección)	336 ml
Arándanos, frescos o congelados	105 g
Harina de semillas de lino	21 g
Almendras, picadas	21 g
Miel	7 g
Canela	2.8 g

## Preparación

1. En una cacerola, combina 56 g de avena en hojuelas y 336 ml de leche de almendra. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
2. Incorpora 105 g de arándanos, 21 g de harina de semillas de lino, 21 g de almendras picadas, 7 g de miel y 2.8 g de canela.
3. Sirve caliente.

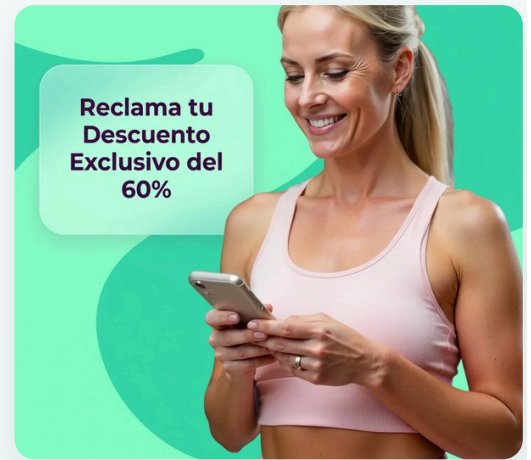
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Sopa Cremosa de Calabaza Butternut con Coco y Chía

Esta sopa cremosa es rica en vitamina A y antioxidantes de la calabaza butternut, promoviendo la salud de la piel y la función inmunológica. Las semillas de chía aportan un impulso de omega-3 y proteínas, esenciales para la producción hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	17 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Calabaza butternut, pelada y en cubos	620 g
Leche de coco	372 ml
Semillas de chía	69.8 g
Cebolla, en cubos	1.6 onion
Ajo, picado	3.1 cloves
Caldo de verduras bajo en sodio	1488 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Nuez moscada, al gusto	1.6 g
Pimienta negra, al gusto	3.1 g

## Preparación

1. En una olla grande, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1.6 cebolla y 3.1 dientes de ajo picados, cocinando hasta que estén fragantes.
2. Añade 620 g de calabaza butternut en cubos y 1488 ml de caldo de verduras bajo en sodio. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
3. Mezcla hasta obtener una consistencia suave, luego incorpora 372 ml de leche de coco y 69.8 g de semillas de chía. Calienta suavemente y sazona con nuez moscada y pimienta negra antes de servir.

## 12. Sopa Cremosa de Coliflor y Lentejas

Esta sopa sustanciosa combina coliflor cremosa y lentejas ricas en proteínas para una comida nutritiva y saciante. Perfecta para mujeres mayores de 40, está cargada de fibra para apoyar la salud digestiva y mantener los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	13g



### Ingredientes

Ramilletes de coliflor	495 g
Lentejas enlatadas, enjuagadas	396 g
Caldo de verduras	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1-2 minutos.
2. Añade los ramilletes de coliflor, las lentejas y el caldo de verduras. Lleva a ebullición y cocina durante 25 minutos.
3. Usando una batidora de inmersión, mezcla hasta obtener una consistencia suave. Sazona con sal y pimienta al gusto antes de servir.



### 13. Parfait Cremoso de Yogur Probiótico con Frutas y Semillas de Chía

Este parfait de yogur es rico en probióticos, lo que apoya la salud intestinal y mejora la digestión. La fibra de las semillas de chía y las frutas ayuda a reducir la hinchazón y proporciona energía sostenida.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	9 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	49g
<b>Grasas</b>	7g



#### Ingredientes

yogur griego natural	336 ml
frutas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)	168 ml
semillas de chía	42 g
miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

#### Preparación

1. En un vaso, coloca una capa de 336 ml de yogur griego natural.
2. Agrega 168 ml de frutas mixtas por encima.
3. Espolvorea 42 g de semillas de chía en la parte superior y rocía con miel o jarabe de arce si lo deseas.

## 14. Sopa Sustanciosa de Kale y Frijoles Blancos

Una sopa densa en nutrientes llena de frijoles blancos ricos en proteínas y kale sustancioso, que ofrece fibra y antioxidantes para aliviar los síntomas de la menopausia. Es reconfortante y nutritiva, perfecta para mantener la energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	18 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

Aceite de oliva	23.3 ml
Ajo, picado	3.1 cloves
Cebolla, picada	0.8g
Zanahorias, en cubos	186 ml
Apio, en cubos	186 ml
Kale, picado	744 ml
Frijoles blancos (enlatados, escurridos)	372 ml
Caldo de verduras	1488 ml
Tomillo	7.8 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe el ajo, la cebolla, las zanahorias y el apio durante unos 5-7 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Agrega el kale picado y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 2 minutos.
3. Incorpora los frijoles blancos, el caldo de verduras, el tomillo, la sal y la pimienta. Lleva a fuego lento y cocina durante 20 minutos.

## 15. Estofado de Lentejas y Verduras Rico en Proteínas

Este estofado sustancioso es rico en proteínas gracias a las lentejas y está cargado de verduras congeladas, proporcionando nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años. Alto en fibra y hierro, ayuda a mantener la digestión y los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	25 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	8g



### Ingredientes

Lentejas verdes	792 ml
Verduras mixtas congeladas	1584 ml
Tomates en cubos (enlatados)	701.3 g
Pó de ajo	8.3 g
Pó de cebolla	8.3 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Caldo de verduras	1584 ml

## Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega 792 ml de lentejas verdes enjuagadas, 1584 ml de verduras mixtas congeladas, 701.3 g de tomates en cubos y 1584 ml de caldo de verduras.
3. Sazona con 8.3 g de pó de ajo y 8.3 g de pó de cebolla. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

## Día 6

---

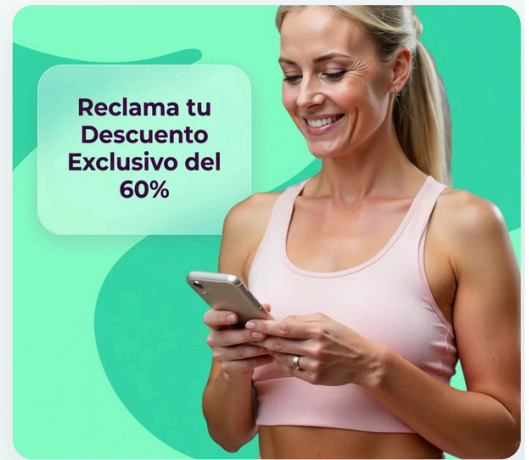
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Parfait de Yogur Chía y Frambuesa Probiótico

Este parfait combina yogur y frambuesas frescas, ambos ricos en probióticos y fibra prebiótica, lo que promueve la salud intestinal. Las semillas de chía añaden omega-3 y fibra, ayudando a reducir la hinchazón y mejorar la digestión.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	9 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	49g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Frambuesas frescas	168 ml
Semillas de chía	42 g
Miel o jarabe de arce	7 ml

### Preparación

1. En un tazón, combina 336 ml de yogur griego con 7 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.
2. Coloca la mitad del yogur en un vaso, seguido de 168 ml de frambuesas frescas.
3. Cubre con las semillas de chía remojadas y el yogur restante. Agrega más frambuesas por encima.

## 17. Sopa Fría de Aguacate y Semillas de Chía

Esta refrescante sopa está llena de grasas saludables y fitoestrógenos de las semillas de chía, promoviendo el equilibrio hormonal para mujeres mayores de 40. Las propiedades refrescantes del aguacate y el pepino ayudan a aliviar los sofocos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	12g
<b>Carbohidratos</b>	34g
<b>Grasas</b>	37g



### Ingredientes

Aguacates maduros, partidos y sin hueso	3.1g
Pepino, pelado y picado	372 ml
Harina de semillas de chía	46.5 g
Caldo de verduras	744 ml
Jugo de lima	46.5 ml
Hojas de menta fresca	93 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

### Preparación

1. En una licuadora, combina los aguacates, el pepino, la harina de semillas de chía, el caldo de verduras, el jugo de lima y las hojas de menta.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Prueba y sazona con sal y pimienta si lo deseas. Refrigerera durante 30 minutos antes de servir.

## 18. Sopa Picante de Lentejas y Zanahorias con Jengibre

Esta sopa reconfortante combina lentejas ricas en proteínas con zanahorias ricas en vitamina C, proporcionando apoyo inmunológico. La adición de jengibre aporta propiedades antiinflamatorias, beneficiosas para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	10g



### Ingredientes

Lentejas, enjuagadas	198 ml
Zanahorias, picadas	1.7 medium
Caldo de verduras	1188 ml
Jengibre fresco, picado	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 g

## Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Sofríe 24.8 g de jengibre picado durante 1 minuto.
2. Agrega 1 zanahoria mediana picada y cocina durante 3 minutos más.
3. Incorpora 198 ml de lentejas enjuagadas, 1188 ml de caldo de verduras y 8.3 g de comino. Lleva a ebullición, luego cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Sirve caliente.

## Día 7

---

## 19. Tazón de Batido de Fibra y Proteína

Un tazón vibrante de batido lleno de fibra y proteínas, perfecto para un desayuno refrescante. Es una opción deliciosa que te ayudará a mantenerte activa durante el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	—
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	49g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Espinacas	42 g
Plátano	168 g
Proteína en polvo	42 g
Leche de almendra	168 ml
Semillas de chía	21 g
Coberturas (nueces, frutas)	42 g

### Preparación

1. Mezcla las espinacas, el plátano, la proteína en polvo y la leche de almendra hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y añade las semillas de chía y tus coberturas favoritas.

## 20. Ensalada Poderosa de Lentejas y Verduras

Esta ensalada abundante combina lentejas con verduras frescas, ofreciendo alta proteína y fibra que apoyan la salud digestiva y la energía en mujeres mayores de 40 años. Rica en vitaminas y minerales, también promueve la salud ósea y el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	512 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Lentejas verdes cocidas	372 g
Pepino picado	116.3 g
Pimiento morrón picado	116.3 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

### Preparación

1. En un tazón grande, combina las lentejas cocidas, el pepino, el pimiento morrón y los tomates cherry.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla para combinar.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve fría.

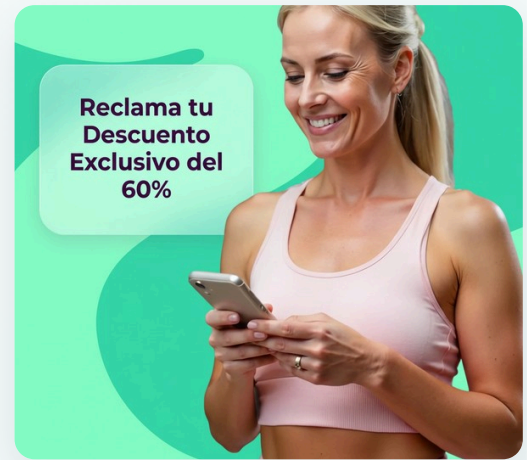
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Sopa Minestrone con Frijoles Blancos

Esta minestrone abundante está cargada de verduras y frijoles blancos, proporcionando un buen equilibrio de proteínas y fibra. El uso de caldo de huesos refuerza la sopa con colágeno, promoviendo articulaciones saludables mientras que las diversas verduras aseguran una variedad de vitaminas y minerales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	17 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

Frijoles blancos enlatados, escurridos	3.3 x 425g
Caldo de huesos	1584 ml
Calabacín, picado	247.5 g
Zanahorias, picadas	247.5 g
Apio, picado	247.5 g
Cebolla, picada	247.5 g
Condimento italiano	8.3 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

## Preparación

1. En una olla grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, cocinando hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade las zanahorias y el apio, cocinando por otros 5 minutos. Incorpora el calabacín y los frijoles blancos.
3. Vierte el caldo de huesos, añade el condimento italiano, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.



## Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

### VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en [reverse.health/es/category/nutricion](https://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.