

Plan de Dieta de Bikini de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Logra un físico tonificado a cualquier edad.

Prepárate para el verano con el Plan de Dieta de Bikini de 7 Días diseñado para mujeres mayores de 40. Con 21 recetas que se centran en proteínas magras y productos frescos, este plan te ayuda a lograr un físico tonificado mientras disfrutas de comidas deliciosas. ¡Siéntete segura y fabulosa esta temporada!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,442	111g	127g	64g
Día 2	1,611	116g	179g	60g
Día 3	1,611	112g	202g	44g
Día 4	1,611	126g	112g	67g
Día 5	1,611	146g	137g	57g
Día 6	1,611	127g	104g	81g
Día 7	1,627	116g	104g	92g
Prom.	1,589	122g	138g	66g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón Crujiente de Manzana y Canela

Sopa de Verduras y Tofu Salteado

Tacos de pescado a la parrilla con cilantro y salsa de aguacate

Burrito de Desayuno con Huevo Picante y Frijoles Negros

Garbanzos y Batatas Asadas con Cúrcuma

Ensalada de Garbanzos y Algas con Aderezo de Tahini

Sopa de Verduras y Miso con Tofu

Avena Nocturna de Chocolate y Proteína

Panecillos de Garbanzos y Coliflor Especiadados

Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Hierbas

Burritos de Desayuno con Huevos y Verduras

Camarones al Ajo con Espárragos

+ 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



122g Proteína

Promedio diario



1,589 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

138g C / 66g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón Crujiente de Manzana y Canela

2. Sopa de Verduras y Miso con Tofu

3. Sopa de Verduras y Tofu Salteado

02 Día 2

4. Avena Nocturna de Chocolate y Proteína

5. Tacos de pescado a la parrilla con cilantro y salsa de aguacate

6. Panecillos de Garbanzos y Coliflor Especiados

03 Día 3

7. Burrito de Desayuno con Huevo Picante y Frijoles Negros

8. Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Hierbas

9. Garbanzos y Batatas Asadas con Cúrcuma

04 Día 4

10. Burritos de Desayuno con Huevos y Verduras

11. Ensalada de Garbanzos y Algas con Aderezo de Tahini

12. Camarones al Ajo con Espárragos

05 Día 5

13. Tazón de Delicia de Proteína de Durazno

14. Tazón de Quinoa con Camarones y Aguacate

15. Solomillo de Cerdo con Costra de Hierbas y Coles de Bruselas al Ajo

06 Día 6

16. Tazón de Avena Proteica con Nueces

17. Ensalada de Verduras a la Parrilla y Queso Feta

18. Carne Magra de Res con Fideos de Calabacín

07 Día 7

19. Tortilla de Espinacas y Feta

20. Tazón de Pescado Blanco y Verduras con Arroz de Coliflor

21. Sopa Cremosa de Brócoli y Queso Cheddar

Día 1

1. Tazón Crujiente de Manzana y Canela

Este tazón reconfortante combina la dulzura de las manzanas con el calor de la canela para un desayuno energizante. Las nueces añadidas proporcionan omega-3 y proteínas, esenciales para la producción hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	476 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	49g
Grasas	20g



Ingredientes

Rodajas de manzana congeladas	336 ml
Leche de almendra (sin azúcar)	168 ml
Proteína en polvo (sabor vainilla)	42 g
Canela molida	7 g
Nueces picadas	42 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de rodajas de manzana congeladas, 168 ml de leche de almendra, 42 g de proteína en polvo y 7 g de canela molida.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa, ajustando la consistencia con más leche de almendra si es necesario.
3. Vierte en un tazón y decora con 42 g de nueces picadas y un poco de canela extra.

2. Sopa de Verduras y Miso con Tofu

Esta sopa de miso nutritiva está repleta de probióticos y proteínas del tofu, lo que beneficia la salud intestinal y ayuda a la digestión. La mezcla de verduras coloridas ofrece vitaminas y minerales esenciales para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	13 min
Calorías	388 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	28g
Grasas	19g



Ingredientes

Pasta de miso	46.5 g
Tofu suave, en cubos	186 ml
Zanahorias, en rodajas	186 ml
Judías verdes, picadas	186 ml
Champiñones, en rodajas	186 ml
Caldo de verduras	744 ml
Cebollas verdes, en rodajas	46.5 ml

Preparación

1. En una olla, lleva el caldo de verduras a fuego lento a temperatura media.
2. Agrega las zanahorias, las judías verdes y los champiñones, y cocina durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
3. Incorpora la pasta de miso y mezcla hasta que se disuelva, luego añade el tofu y cocina a fuego lento durante 2 minutos más.
4. Decora con cebollas verdes en rodajas y sirve caliente.

3. Sopa de Verduras y Tofu Salteado

Esta sopa rápida es rica en proteínas completas gracias al tofu y las verduras mixtas, lo que la convierte en una opción nutritiva para mujeres mayores de 40 años. El tofu contiene fitoestrógenos que pueden ayudar a equilibrar las hormonas durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

tofu firme, en cubos

396 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 15 ml de aceite de sésamo a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de pimientos morrones en cubos y 240 ml de brócoli en cubos, y saltea durante 3 minutos.
3. Incorpora 240 ml de tofu en cubos, 960 ml de caldo de verduras y 15 ml de salsa de soya. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.

Día 2

4. Avena Nocturna de Chocolate y Proteína

Esta avena nocturna es una forma deliciosa y práctica de comenzar el día, repleta de proteínas y fibra que te mantendrán satisfecha. La combinación de avena y proteína proporciona energía sostenida, ideal para mujeres activas mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	38g
Carbohidratos	63g
Grasas	14g



Ingredientes

Avena en hojuelas	168 ml
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Proteína en polvo de chocolate	42 g
Semillas de chía	21 ml
Miel o jarabe de arce	21 ml

Preparación

1. En un frasco, combina 120 ml de avena en hojuelas, 240 ml de leche de almendra sin azúcar, 30 g de proteína en polvo de chocolate, 15 ml de semillas de chía y 15 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.
2. Mezcla bien, cubre y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, mezcla nuevamente y disfruta fría.

5. Tacos de pescado a la parrilla con cilantro y salsa de aguacate

Estos frescos tacos de pescado están asados a la perfección y cubiertos con una nutritiva salsa de aguacate rica en grasas saludables para la regulación hormonal. El limón añade un refrescante impulso de vitamina C para apoyar la salud inmunológica.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

Filete de pescado blanco	263.5 g
Cilantro, picado	7.8 g
Jugo de limón	23.3 ml
Tortillas de maíz	3.1g
Aguacate, en cubos	155 g
Cebolla roja, picada	62 g

Preparación

1. Marina el pescado en jugo de limón (23.3ml) y cilantro picado (7.8g) durante aproximadamente 15 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta. Asa el pescado durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
3. Calienta las tortillas de maíz en la parrilla durante 1-2 minutos. Sirve el pescado a la parrilla cubierto con aguacate (155g) y cebolla roja picada (62g).

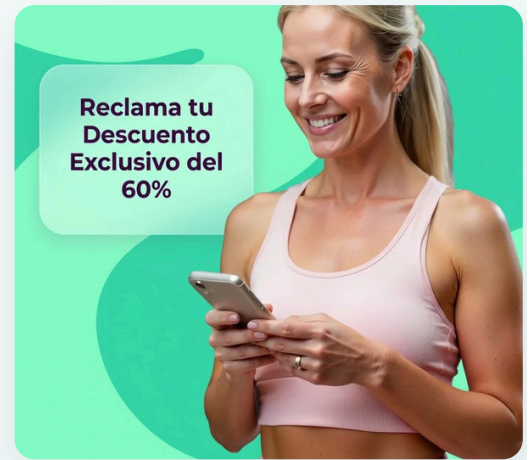
OFERTA EXCLUSIVA

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. Panecillos de Garbanzos y Coliflor Especiados

Estos panecillos son una opción excelente para una comida rápida, ricos en proteínas gracias a los garbanzos y con coliflor antiinflamatoria. Las especias como el comino ayudan a acelerar el metabolismo mientras añaden sabor sin sal adicional.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	66g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos, enlatados, enjuagados	396 ml
Coliflor, rallada	247.5 g
Panecillos de trigo integral	82.5 g
Comino	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un bol, mezcla 396 ml de garbanzos enjuagados, 247.5 g de coliflor rallada y 8.3 g de comino. Tritura ligeramente hasta que se combine.
3. Extiende la mezcla sobre 2 panecillos de trigo integral y pinta con 24.8 ml de aceite de oliva.
4. Hornea durante 15 minutos hasta que estén dorados y crujientes.

Día 3

7. Burrito de Desayuno con Huevo Picante y Frijoles Negros

Este burrito de desayuno, lleno de proteínas, presenta huevos hervidos y frijoles negros, que son excelentes para apoyar el metabolismo y el mantenimiento muscular. Las especias utilizadas también pueden ayudar a aliviar los síntomas menopáusicos gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	56g
Grasas	11g



Ingredientes

Huevos hervidos	2.8 large
Frijoles negros, cocidos	168 ml
Tortilla de trigo integral	1.4 medium
Salsa	42 ml
Cilantro, picado	21 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 168 ml de frijoles negros cocidos y 2 huevos hervidos picados.
2. Coloca la mezcla sobre 1 tortilla de trigo integral, añade 42 ml de salsa y cubre con 21 ml de cilantro picado.
3. Enrolla la tortilla firmemente para crear un burrito.

8. Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Hierbas

Esta ensalada combina atún enlatado y frijoles blancos, creando un plato rico en proteínas y fibra que apoya la recuperación muscular y la salud digestiva. Las hierbas añaden sabor y antioxidantes, esenciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	47g
Grasas	16g



Ingredientes

Atún enlatado, escurrido	263.5 g
Frijoles blancos enlatados, escurridos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Perejil fresco, picado	46.5 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

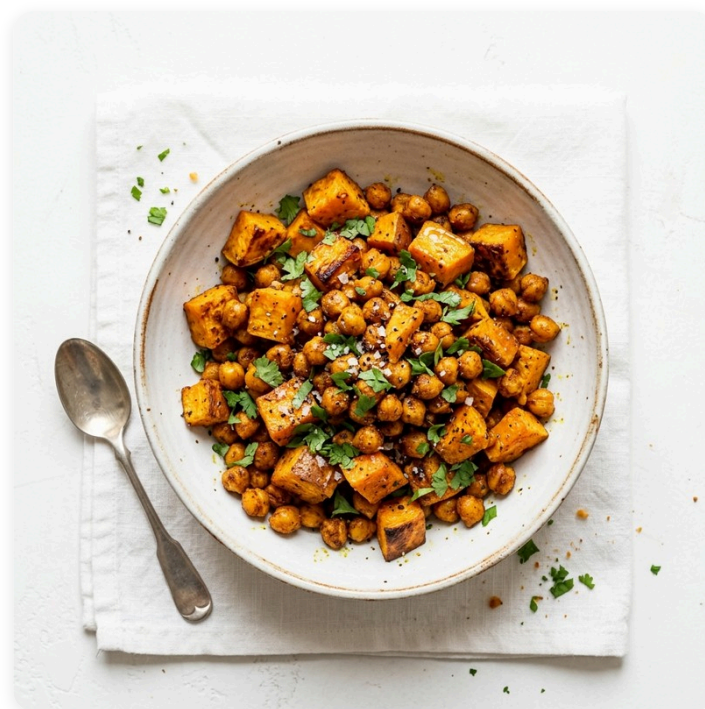
1. En un tazón, combina el atún enlatado, los frijoles blancos, el aceite de oliva, el perejil, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla hasta que esté bien combinado.

9. Garbanzos y Batatas Asadas con Cúrcuma

Este delicioso plato combina batatas ricas en fibra y garbanzos llenos de proteínas, que apoyan la salud digestiva y reducen la inflamación gracias a la cúrcuma. Es una comida satisfactoria y nutritiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	9 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	99g
Grasas	17g



Ingredientes

Batata	396 ml
Garbanzos enlatados	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma molida	8.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un tazón, mezcla 396 ml de batatas en cubos y 198 ml de garbanzos con 24.8 ml de aceite de oliva y 8.3 g de cúrcuma molida.
3. Extiende en una bandeja para hornear y asa durante 25 minutos, o hasta que las batatas estén tiernas.

Día 4

10. Burritos de Desayuno con Huevos y Verduras

Estos burritos de desayuno son abundantes en proteínas gracias a los huevos y ricos en fibra por los frijoles, brindándote un comienzo lleno de energía para el día. Se pueden preparar con antelación y congelar para mayor comodidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	53g
Grasas	14g



Ingredientes

Huevos	420 g
Verduras mixtas congeladas	672 ml
Frijoles negros enlatados	595 g
Tortillas de trigo integral	336 g
Aceite de oliva	21 ml
Salsa (opcional)	168 ml

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 672 ml de verduras mixtas congeladas y saltea durante 5 minutos hasta que estén calientes. Agrega 420 g de huevos batidos y revuelve hasta que estén cocidos.
3. En cada una de las 4 tortillas grandes, coloca 120 g de frijoles negros enlatados, seguido de la mezcla de huevo y verduras. Enrolla en forma de burrito.
4. Sirve inmediatamente o envuelve en papel de aluminio y congela para más tarde.

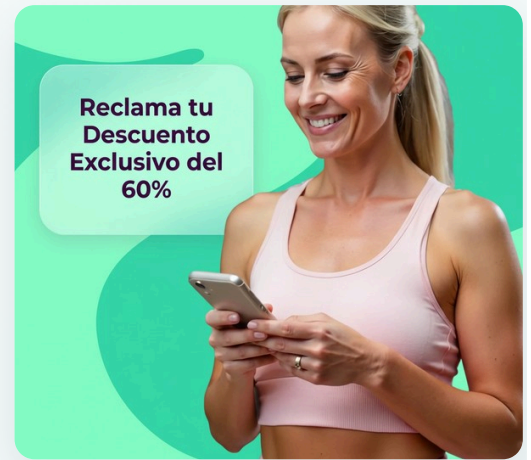
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



11. Ensalada de Garbanzos y Algas con Aderezo de Tahini

Esta ensalada nutritiva combina garbanzos para obtener proteínas y algas ricas en yodo, lo que favorece la salud tiroidea. El aderezo de tahini aporta grasas saludables que benefician el metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	372 ml
Algas secas (arame o wakame)	23.3 g
Tahini	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Remoja las algas en agua durante 10 minutos, luego escúrrelas y pícalas.
2. En un tazón, combina los garbanzos, las algas picadas, el tahini, el jugo de limón y el aceite de oliva.
3. Mezcla bien y sirve fría o a temperatura ambiente.

12. Camarones al Ajo con Espárragos

Este plato combina camarones y espárragos en una salsa de mantequilla con ajo, proporcionando una deliciosa comida baja en carbohidratos rica en proteínas y vitaminas para apoyar la salud general. Es una opción rápida y sabrosa para cualquier ocasión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	59g
Carbohidratos	12g
Grasas	30g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	280.5 g
Espárragos, recortados	396 ml
Mantequilla	24.8 g
Ajo, picado	3.3 cloves
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
3. Añade los camarones y los espárragos; cocina hasta que los camarones estén rosados y los espárragos estén tiernos, aproximadamente 5-7 minutos.
4. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 5

13. Tazón de Delicia de Proteína de Durazno

Un tazón refrescante que combina la dulzura de los duraznos con la cremosidad del yogur griego para un desayuno alto en proteínas. La fibra de las semillas de chía promueve la digestión y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	49g
Carbohidratos	56g
Grasas	8g



Ingredientes

Rodajas de durazno congeladas	336 ml
Yogur griego (sin grasa)	336 ml
Semillas de chía	21 g
Leche de almendra (sin azúcar)	168 ml
Proteína en polvo (sabor vainilla)	42 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de rodajas de durazno congeladas, 336 ml de yogur griego, 21 g de semillas de chía, 168 ml de leche de almendra y 42 g de proteína en polvo.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa, ajustando la consistencia con más leche de almendra si es necesario.
3. Vierte en un tazón y decora con rodajas de durazno frescas y un poco de granola.

14. Tazón de Quinoa con Camarones y Aguacate

Este nutritivo tazón de quinoa es rico en proteínas y grasas saludables, ideal para mantener el equilibrio hormonal y los niveles de energía. La quinoa aporta carbohidratos complejos y fibra para energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	56g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Camarones crudos, pelados y desvenados	263.5 g
Aguacate, en cubos	0.8g
Jugo de lima	23.3 ml
Cilantro, picado	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega los camarones y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén rosados y opacos.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, los camarones, el jugo de lima, la sal y la pimienta; cubre con aguacate en cubos y cilantro.

15. Solomillo de Cerdo con Costra de Hierbas y Coles de Bruselas al Ajo

Este delicioso plato presenta solomillo de cerdo magro acompañado de coles de Bruselas asadas, proporcionando una rica fuente de proteínas y nutrientes esenciales que apoyan el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. La adición de ajo y romero no solo realza el sabor, sino que también ofrece beneficios antioxidantes, mientras que las grasas saludables del aceite de oliva ayudan en la absorción de nutrientes.



Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	25g
Grasas	30g

Ingredientes

solomillo de cerdo	140.3 g
coles de Bruselas	247.5 g
aceite de oliva	8.3 ml
ajo, picado	4.9 g
romero fresco, picado	1.7 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Recorta cualquier exceso de grasa del solomillo de cerdo y sazona con sal, pimienta y la mitad del romero picado.
3. En un tazón mediano, mezcla las coles de Bruselas con aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta.
4. Coloca el solomillo de cerdo en una bandeja para hornear y rodea con las coles de Bruselas sazonadas.
5. Asa en el horno precalentado durante unos 15 minutos, o hasta que el cerdo alcance una temperatura interna de 63°C y las coles de Bruselas estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
6. Retira del horno, deja reposar el cerdo durante unos minutos, luego corta y sirve con las coles de Bruselas.

Día 6

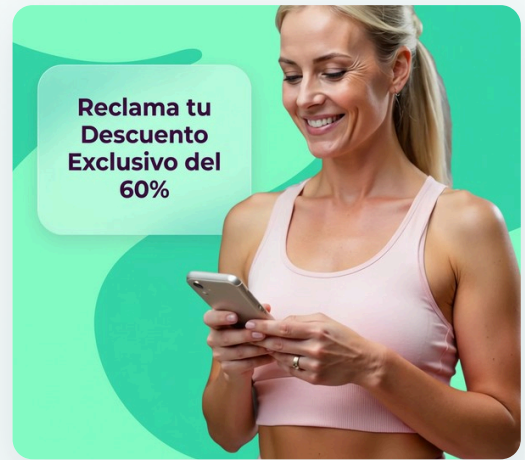
OFERTA EXCLUSIVA

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*

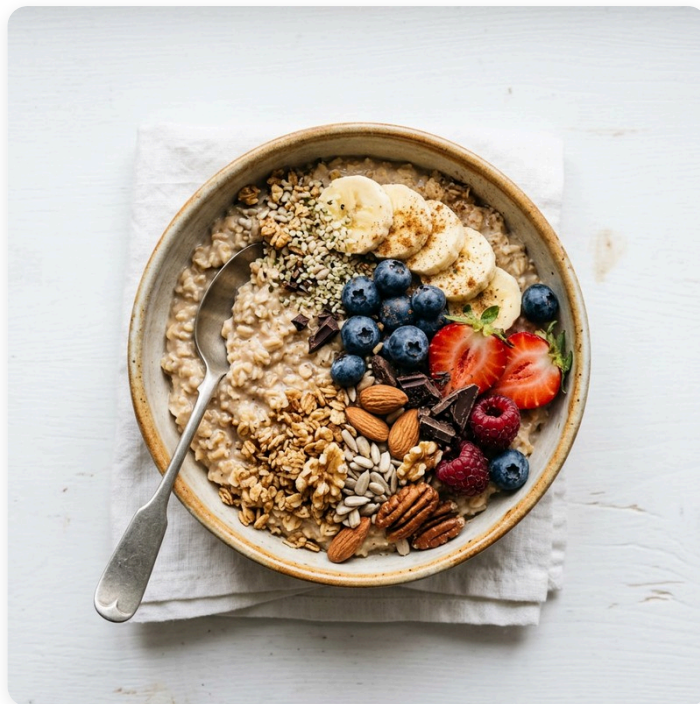


16. Tazón de Avena Proteica con Nueces

Este tazón de avena es ideal para mantener el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Rico en proteínas, grasas saludables y fibra, te ayuda a mantener la energía y la saciedad durante el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	56g
Grasas	17g



Ingredientes

Avena instantánea	56 g
Agua o leche de almendra sin azúcar	336 ml
Proteína en polvo (preferiblemente de origen vegetal)	42 g
Mantequilla de almendra	42 g
Semillas de chía	21 g
Fruta seca (por ejemplo, arándanos o pasas)	42 g
Canela	2.8 g
Manzana o naranja fresca, picada	210 g

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcla la avena instantánea y la proteína en polvo.
2. Hierve el agua o la leche de almendra y viértela sobre la mezcla de avena y proteína; mezcla bien.
3. Cubre el tazón y deja reposar durante 5 minutos para que la avena absorba el líquido.
4. Después de 5 minutos, agrega la mantequilla de almendra, las semillas de chía, la fruta seca y la canela, y mezcla hasta que esté bien combinado.
5. Decora con la manzana o naranja fresca picada antes de servir.

17. Ensalada de Verduras a la Parrilla y Queso Feta

Esta ensalada de verduras a la parrilla, acompañada de queso feta, es un plato vegetariano rico en proteínas que apoya la salud hormonal. La variedad colorida de verduras proporciona antioxidantes que promueven el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	13 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	28g
Grasas	31g



Ingredientes

Calabacín, en rodajas	372 ml
Pimientos, en rodajas	372 ml
Cebolla roja, en rodajas	116.3 g
Queso feta, desmenuzado	186 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

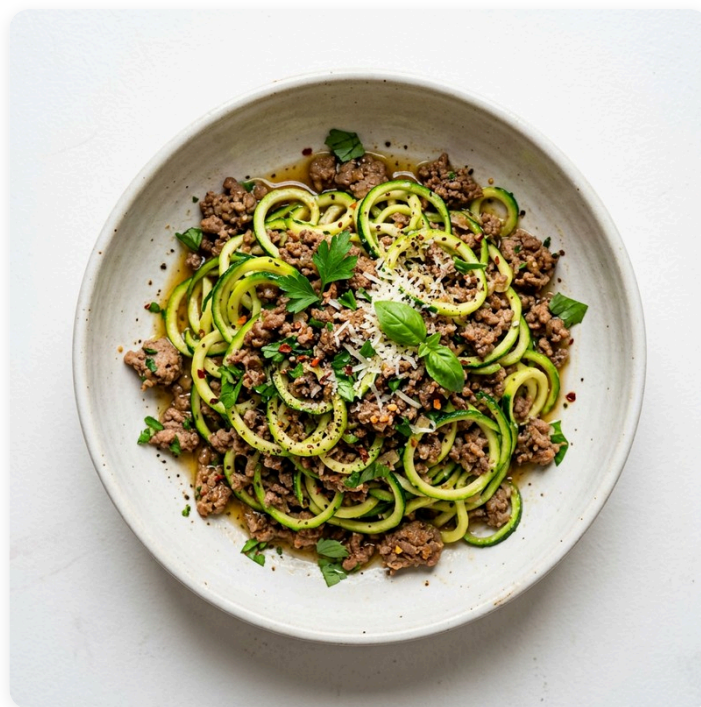
1. Asa el calabacín, los pimientos y la cebolla roja hasta que estén tiernos y ligeramente carbonizados, aproximadamente 10-15 minutos.
2. En un tazón, combina las verduras asadas con el queso feta desmenuzado.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta.
4. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.

18. Carne Magra de Res con Fideos de Calabacín

Este plato delicioso combina carne de res magra y calabacín en espiral para una comida nutritiva. Es perfecto para mantener 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	578 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	20g
Grasas	33g



Ingredientes

carne de res magra molida	140.3 g
calabacín en espiral	1.7 medium
aceite de oliva	8.3 ml
hierbas italianas (secas)	1.7 g
ajo picado	1.7 clove
sal	al gusto
pimienta negra molida	al gusto

Preparación

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite de oliva y el ajo picado, salteando durante unos 30 segundos hasta que esté fragante.
2. Agrega la carne de res magra a la sartén, desmenuzándola con una espátula y cocinando hasta que esté dorada, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Sazona la carne con hierbas italianas, sal y pimienta negra al gusto.
4. Mientras la carne se cocina, espiraliza el calabacín si no está pre-espiralizado.
5. Una vez que la carne esté cocida, añade el calabacín en espiral a la sartén, revolviendo suavemente para combinar con la carne y cocinar durante otros 2-3 minutos hasta que el calabacín esté ligeramente tierno.
6. Sirve inmediatamente, decorado con hierbas adicionales si lo deseas.

Día 7

19. Tortilla de Espinacas y Feta

Esta tortilla nutritiva es ideal para mantener el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Con una combinación de proteínas, calcio y grasas saludables, es perfecta para empezar el día con energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	7g
Grasas	35g



Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinacas frescas, picadas	42 g
queso feta, desmenuzado	53.2 g
aceite de oliva	21 ml
pimienta negra, al gusto	1.4 g
sal marina, al gusto	1.4 g

Preparación

1. En un tazón, bate los huevos, la pimienta negra y la sal marina hasta que estén bien combinados.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las espinacas picadas y saltea durante 2-3 minutos hasta que se marchiten.
3. Vierte los huevos batidos sobre las espinacas en la sartén, inclinando la sartén para distribuir uniformemente. Cocina durante unos 2 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar.
4. Espolvorea el queso feta desmenuzado uniformemente sobre una mitad de la tortilla. Cocina durante 1-2 minutos más hasta que los huevos estén completamente cuajados.
5. Dobla la tortilla por la mitad y deslízala cuidadosamente sobre un plato. Sirve caliente.

20. Tazón de Pescado Blanco y Verduras con Arroz de Coliflor

Este nutritivo tazón de pescado blanco combina proteínas magras del pescado con verduras ricas en fibra, apoyando el equilibrio hormonal y la salud digestiva, ideal para mujeres mayores de 40 años. Repleto de omega-3 y nutrientes esenciales, está diseñado para promover la salud ósea y del corazón, además de ser rápido y fácil de preparar.

Información Nutricional

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



Ingredientes

pescado blanco (bacalao o lenguado)	175.2 g
brócoli al vapor	372 ml
arroz de coliflor	186 ml
mantequilla	7.8 g
aceite de oliva	23.3 ml
semillas de chía	23.3 g
jugo de limón	23.3 ml
sal y pimienta	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Sazona el pescado blanco con sal y pimienta, luego cocina durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido y desmenuzable.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina el pescado, cocina al vapor el brócoli hasta que esté tierno, aproximadamente 5 minutos.
- 3.** Paso 3: En un tazón, combina el brócoli al vapor y el arroz de coliflor. Agrega 1 cucharadita de mantequilla y jugo de limón, y sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4.** Paso 4: Para servir, coloca la mezcla de arroz de coliflor y brócoli en un tazón, añade el pescado blanco cocido y espolvorea con semillas de chía para añadir fibra y omega-3.

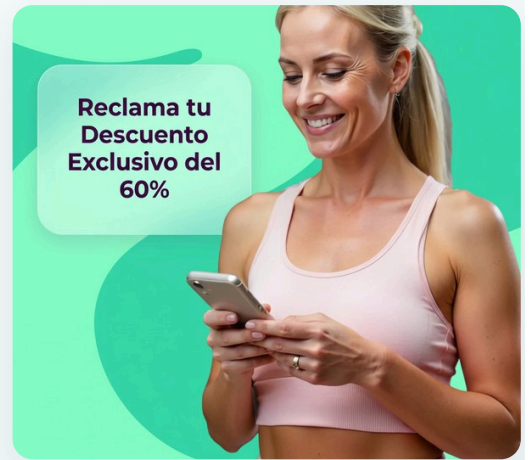
OFERTA EXCLUSIVA

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 Cremosa de Brócoli y Queso Cheddar

Esta sopa reconfortante es rica en vitamina K gracias al brócoli, lo que favorece la salud ósea. La textura cremosa y el queso cheddar aportan calcio, ofreciendo una deliciosa fuente de nutrientes para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	50g
Grasas	35g



Ingredientes

Brócoli fresco	247.5 g
Caldo de verduras	792 ml
Queso cheddar	99 g
Cebolla	132 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio; sofríe 132 g de cebolla picada hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega 247.5 g de brócoli y 792 ml de caldo de verduras; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos; mezcla hasta obtener una consistencia suave y añade 99 g de queso cheddar rallado.

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.