

Plan de Dieta de Caldo de Huesos de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Nutre tu cuerpo con caldo de huesos curativo.

El Plan de Dieta de Caldo de Huesos de 7 Días ofrece a las mujeres mayores de 40 una forma nutritiva de apoyar la salud intestinal y la pérdida de peso. Con 21 recetas que incorporan los beneficios del caldo de huesos, este plan promueve la curación y la vitalidad, convirtiéndolo en una excelente opción para entusiastas de la salud holística.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,399	77g	91g	82g
Día 2	1,406	88g	49g	102g
Día 3	1,396	87g	203g	39g
Día 4	1,374	67g	132g	56g
Día 5	1,429	61g	156g	65g
Día 6	1,429	106g	129g	65g
Día 7	1,375	65g	130g	73g
Prom.	1,401	79g	127g	69g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Hash de Batata y Col Rizada

Salteado de Camarones y Albahaca Tailandesa

Ensalada de Pepino y Aguacate con Vinagreta Cítrica

Parfait Refrescante de Pepino y Yogur

Estofado de Lentejas y Verduras Especiadas

Sopa Picante de Zanahoria y Jengibre

Sopa Fría de Aguacate y Pepino

Sartén de Desayuno con Huevo y Pimiento

Camarones al Curry de Coco con Fideos de Calabacín

Wrap de Verduras Asadas y Hummus

Buñuelos de Calabacín y Maíz

Sopa de Pavo Especiada y Verduras Raíz

+ 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



79g Proteína

Promedio diario



1,401 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

127g C / 69g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Hash de Batata y Col Rizada

2. Sopa Fría de Aguacate y Pepino

3. Salteado de Camarones y Albahaca Tailandesa

02 Día 2

4. Sartén de Desayuno con Huevo y Pimiento

5. Ensalada de Pepino y Aguacate con Vinagreta Cítrica

6. Camarones al Curry de Coco con Fideos de Calabacín

03 Día 3

7. Parfait Refrescante de Pepino y Yogur

8. Wrap de Verduras Asadas y Hummus

9. Estofado de Lentejas y Verduras Especiadas

04 Día 4

10. Buñuelos de Calabacín y Maíz

11. Sopa Picante de Zanahoria y Jengibre

12. Sopa de Pavo Especiada y Verduras Raíz

05 Día 5

13. Pudín de Chía con Caldo de Huesos

14. Ensalada Templada de Quinoa con Verduras Asadas

15. Zoodles de Pesto con Garbanzos

06 Día 6

16. Revuelto de Claras de Huevo y Verduras

17. Fideos de Calabacín con Pesto y Pollo a la Parrilla

18. Salteado de Quinoa con Jengibre y Cúrcuma

07 Día 7

19. Tazón Mediterráneo de Huevo y Quinoa

20. Sopa Cremosa de Tomate y Albahaca

21. Salteado Picante de Albahaca Sagrada y Garbanzos

Día 1

1. Hash de Batata y Col Rizada

Este colorido hash presenta batatas y col rizada, proporcionando una comida abundante y rica en fibra que apoya la digestión y la desintoxicación. La adición de huevos ofrece proteínas de alta calidad para el mantenimiento muscular, crucial para las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	48g
Grasas	28g



Ingredientes

Batata, en cubos	336 g
Col rizada, picada	42 g
Huevos	140 g
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 336 g de batata en cubos y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora 42 g de col rizada picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3 minutos.
4. Haz dos huevos en el hash y rompe un huevo en cada hueco. Cubre y cocina hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto, aproximadamente 3-5 minutos.

2. Sopa Fría de Aguacate y Pepino

Esta refrescante sopa fría combina aguacate y pepino, proporcionando grasas saludables e hidratación, perfecta para mujeres mayores de 40 que necesitan alimentos refrescantes durante la menopausia. Rica en vitaminas y minerales, apoya la salud de la piel y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	388 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	23g
Grasas	31g



Ingredientes

aguacate maduro

1.6 medium

Preparación

1. En una licuadora, combina 1 aguacate maduro, 240 ml de pepino pelado y picado, 240 ml de caldo de verduras y el jugo de 1 lima.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y sazona con sal y pimienta. Refrigerera durante 30 minutos antes de servir.

3. Salteado de Camarones y Albahaca Tailandesa

Este plato de camarones ofrece beneficios antiinflamatorios gracias a la albahaca tailandesa y apoya la salud del corazón con ácidos grasos omega-3. También proporciona un impulso de proteínas para ayudar a mantener la masa muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	20g
Grasas	23g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	234.3 g
Hojas de albahaca tailandesa	396 ml
Pimiento, en rodajas	0.8g
Gochujang	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en un wok a fuego alto.
2. Agrega 234.3 g de camarones y 0.8 de pimiento en rodajas, salteando durante 3 minutos.
3. Incorpora 396 ml de hojas de albahaca tailandesa y 24.8 g de gochujang, cocinando durante 2 minutos más hasta que los camarones estén rosados.

Día 2

4. Sartén de Desayuno con Huevo y Pimiento

Esta vibrante sartén de desayuno combina huevos ricos en proteínas con pimientos, brindando un impulso de vitaminas y antioxidantes que apoyan la salud del corazón y la energía. Es una comida rápida y fácil que te mantendrá satisfecha durante toda la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	17g
Grasas	35g



Ingredientes

Huevos	4.2 large
Pimiento, en cubos	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
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 pimiento en cubos y sofríe durante 3-4 minutos hasta que esté suave.
3. Bate 4 huevos grandes con sal y pimienta, luego vierte en la sartén y cocina, revolviendo suavemente, hasta que estén apenas cuajados.
4. Sirve inmediatamente.

5. Ensalada de Pepino y Aguacate con Vinagreta Cítrica

Esta ensalada brillante y refrescante combina pepinos hidratantes con grasas saludables del aguacate, perfecta para la salud del corazón. La vinagreta cítrica añade sabor y vitamina C, beneficiosa para fortalecer el sistema inmunológico.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	388 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	19g
Grasas	34g



Ingredientes

Pepino, en cubos	232.5 g
Aguacate, en cubos	0.8g
Jugo de lima fresco	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal	al gusto
Cilantro fresco, picado	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina el pepino en cubos y el aguacate.
2. En un tazón pequeño separado, bate el jugo de lima, el aceite de oliva, la sal y el cilantro.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

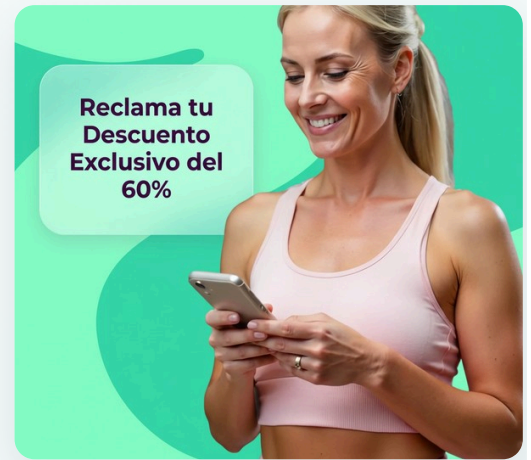
OFERTA EXCLUSIVA

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*



6. Camarones al Curry de Coco con Fideos de Calabacín

Este plato presenta camarones cocinados en una cremosa salsa de curry de coco, servidos sobre fideos de calabacín, ofreciendo una comida deliciosa y baja en carbohidratos que ayuda a reducir la inflamación. Es una opción nutritiva y sabrosa para cualquier comida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	13g
Grasas	33g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	280.5 g
Calabacín, en espiral	1.7 medium
Leche de coco	198 ml
Pasta de curry verde	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Cilantro fresco, picado	49.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega los camarones y cocina hasta que estén rosados, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Incorpora la leche de coco y la pasta de curry verde, cocinando por 2 minutos más.
4. Sirve sobre los fideos de calabacín, decorado con cilantro.

Día 3

7. Parfait Refrescante de Pepino y Yogur

Este parfait refrescante combina pepinos y yogur griego, proporcionando un impulso de proteínas y hidratación. Los probióticos en el yogur apoyan la salud intestinal, lo cual es crucial para las mujeres mayores de 40 años para mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	308 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	42g
Grasas	7g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Pepino, en cubos	168 ml
Miel	21 ml
Hojas de menta picadas	21 ml
Jugo de limón	21 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 336 ml de yogur griego, 21 ml de miel y 21 ml de jugo de limón hasta que esté suave.
2. Coloca la mezcla de yogur en capas con 168 ml de pepino en cubos en un vaso.
3. Decora con 21 ml de hojas de menta picadas y sirve inmediatamente.

8. Wrap de Verduras Asadas y Hummus

Este wrap está lleno de verduras asadas y hummus, proporcionando una comida rica en fibra que apoya la salud del corazón y la digestión. La combinación de grasas saludables del hummus y carbohidratos complejos del wrap integral ayuda a mantener los niveles de energía durante todo el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	78g
Grasas	19g



Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Pimiento, en rodajas	116.3 g
Calabacín, en rodajas	155 g
Cebolla roja, en rodajas	77.5 g
Hummus	69.8 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla el pimiento en rodajas, el calabacín y la cebolla roja con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta. Asa durante 20 minutos.
2. Unta 69.8 g de hummus en un wrap integral y coloca las verduras asadas encima.
3. Enrolla el wrap firmemente, corta por la mitad y sirve.

9. Estofado de Lentejas y Verduras Especiadas

Este estofado está lleno de lentejas y verduras de temporada, proporcionando una fuente completa de proteínas y vitaminas esenciales para mujeres mayores de 40 años. Las especias ayudan a la digestión y apoyan el metabolismo, lo que lo hace ideal para el manejo del peso.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	545 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

lentejas secas 148.5 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de cebolla picada, 240 ml de zanahorias picadas y 240 ml de apio picado. Sofríe durante 5 minutos.
3. Incorpora 90 g de lentejas, 960 ml de caldo de verduras y especias (comino, coriandro, pimentón). Cocina a fuego lento durante 25 minutos.

Día 4

10. Buñuelos de Calabacín y Maíz

Estos buñuelos ligeros y crujientes, elaborados con calabacín rallado y maíz dulce, son una delicia sin sal añadida. Las hierbas frescas y especias realzan los sabores, convirtiéndolos en un delicioso desayuno.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

calabacín	210 g
granos de maíz	105 g
huevo	1.4g
harina de almendra	42 g
aceite de oliva	21 ml
cilantro fresco	42 g
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Ralla el calabacín y exprime el exceso de agua.
2. En un tazón, mezcla el calabacín, el maíz, el huevo, la harina de almendra y el cilantro picado.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Coloca la mezcla en la sartén para formar buñuelos y cocina hasta que estén dorados por ambos lados.
5. Sirve caliente con yogur o un chorrito de limón.

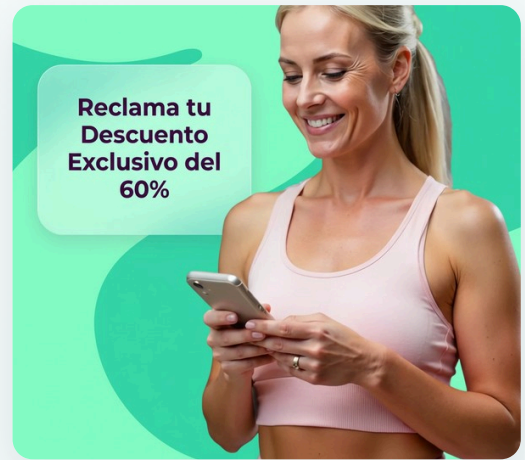
OFERTA EXCLUSIVA

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 Picante de Zanahoria y Jengibre

Esta sopa vibrante es rica en beta-caroteno de las zanahorias, promoviendo una piel y visión saludables. El jengibre picante añade calidez y puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	388 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	54g
Grasas	16g



Ingredientes

Zanahorias	558 ml
Jengibre fresco	3.9 cm
Caldo de verduras	744 ml
Leche de coco	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una cacerola, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 558 ml de zanahorias picadas y sofríe durante 5 minutos.
2. Añade 3.9 cm de jengibre rallado y 744 ml de caldo de verduras, lleva a ebullición. Cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Mezcla hasta obtener una textura suave, luego incorpora 186 ml de leche de coco antes de servir.

12. Sopa de Pavo Especiada y Verduras Raíz

Esta sopa sustanciosa presenta pavo molido magro y coloridas verduras de raíz, proporcionando proteínas altas y vitaminas esenciales. Las especias antiinflamatorias como la cúrcuma y el jengibre ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia, mientras que el caldo de huesos mejora la salud intestinal y la inmunidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	36g
Grasas	23g



Ingredientes

Pavo molido	742.5 g
Caldo de huesos	1584 ml
Zanahorias	495 g
Nabos	247.5 g
Apio	247.5 g
Cúrcuma	8.3 g
Jengibre fresco	8.3 g
Sal	3.3 g
Pimienta negra	1.7 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade las zanahorias, los nabos y el apio, cocinando por 5 minutos adicionales hasta que comiencen a ablandarse.
3. Incorpora la cúrcuma, el jengibre, la sal y la pimienta, luego vierte el caldo de huesos. Lleva a ebullición y reduce el fuego para cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Día 5

13. Pudín de Chía con Caldo de Huesos

Este innovador pudín incorpora caldo de huesos para una opción de desayuno única y rica en proteínas que apoya la salud de la piel y la longevidad. Las semillas de chía aportan ácidos grasos omega-3, mejorando el equilibrio hormonal y reduciendo la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	308 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	36g
Grasas	13g



Ingredientes

Caldo de huesos	336 ml
Semillas de chía	84 ml
Extracto de vainilla	7 ml
Miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml
Frutas del bosque frescas (para decorar)	84 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 336 ml de caldo de huesos, 84 ml de semillas de chía, 7 ml de extracto de vainilla y 7 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.
2. Revuelve bien y deja reposar durante al menos 30 minutos o toda la noche en el refrigerador hasta que espese.
3. Sirve decorado con frutas del bosque frescas.

14. Ensalada Templada de Quinoa con Verduras Asadas

Esta ensalada sustanciosa es rica en proteínas y fibra gracias a la quinoa y las verduras, lo que promueve la salud digestiva y la saciedad. La variedad de verduras asadas ofrece antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Pimientos	186 ml
Calabacín	0.8 medium
Aceite de oliva	23.3 ml
Queso feta	46.5 g

Preparación

1. Precalienta tu horno a 200°C.
2. Mezcla 186 ml de pimientos picados y 0.8 calabacín picado con 15 ml de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.
3. Asa durante 25 minutos. En un tazón, combina 372 ml de quinoa cocida y las verduras asadas.
4. Agrega 46.5 g de queso feta si lo deseas.

15. Zoodles de Pesto con Garbanzos

Los fideos de calabacín mezclados con un pesto casero y complementados con garbanzos ricos en proteínas crean una comida deliciosa y baja en carbohidratos. Este plato promueve niveles estables de azúcar en la sangre y proporciona nutrientes esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	330 g
Garbanzos enlatados, enjuagados	198 ml
Hojas de albahaca fresca	74.3 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Canela	1.7 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 74.3 g de hojas de albahaca fresca, 49.5 ml de aceite de oliva y 1.7 g de canela para hacer el pesto.
2. En una sartén, saltea 330 g de calabacín en espiral durante 2-3 minutos hasta que esté tierno.
3. Agrega 198 ml de garbanzos enjuagados y el pesto, salteando durante 5 minutos adicionales.

Día 6

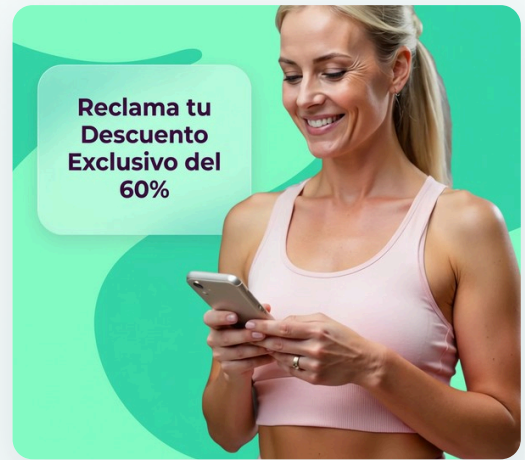
OFERTA EXCLUSIVA

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 de Claras de Huevo y Verduras

Este plato ligero pero saciante es alto en proteínas y bajo en calorías, ideal para mantener un peso saludable. Las verduras coloridas aportan antioxidantes que combaten la inflamación asociada con la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	308 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	11g
Grasas	14g



Ingredientes

claras de huevo	336 ml
pimiento, en cubos	0.7 medium
cebolla, en cubos	0.4 medium
calabacín, en cubos	0.7 medium
aceite de oliva	21 ml
sal	
pimienta	

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el pimiento, la cebolla y el calabacín en cubos, salteando hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Vierte 336 ml de claras de huevo, revolviendo hasta que estén cocidas, aproximadamente 3 minutos.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.

17. Fideos de Calabacín con Pesto y Pollo a la Parrilla

Este plato ligero presenta fideos de calabacín y pollo a la parrilla, ofreciendo una comida baja en carbohidratos y rica en proteínas. El pesto aporta grasas saludables y sabor, mientras que el calabacín añade hidratación y fibra.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	19g
Grasas	34g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.6 medium
Pechuga de pollo a la parrilla, en rodajas	131.8 g
Salsa pesto	46.5 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml

Preparación

1. En una sartén, saltea 1 calabacín mediano en espiral a fuego medio durante 2-3 minutos hasta que esté tierno.
2. Agrega 131.8 g de pechuga de pollo en rodajas y 46.5 g de pesto a la sartén. Revuelve hasta que esté caliente, aproximadamente 2 minutos.
3. Sirve con 186 ml de tomates cherry cortados a la mitad por encima.

18. Salteado de Quinoa con Jengibre y Cúrcuma

Este salteado colorido combina quinoa con una variedad de verduras, realzado con jengibre y cúrcuma por sus beneficios antiinflamatorios. Es rico en fibra y proporciona energía sostenida para estilos de vida activos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	99g
Grasas	17g



Ingredientes

Quinoa (cocida)	396 ml
Pimiento (en rodajas)	198 ml
Zanahoria (en rodajas)	198 ml
Calabacín (en rodajas)	198 ml
Jengibre (rallado)	8.3 g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agrega el pimiento, la zanahoria y el calabacín, y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
3. Incorpora el jengibre, la cúrcuma, la quinoa, la sal y la pimienta, cocinando durante 3-5 minutos adicionales hasta que esté caliente.

Día 7

19. Tazón Mediterráneo de Huevo y Quinoa

Combinar huevos con quinoa y verduras mediterráneas ofrece una comida completa rica en proteínas y fibra. Este tazón apoya la salud del corazón y proporciona niveles de energía sostenidos, ideal para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	49g
Grasas	28g



Ingredientes

huevos	2.8 large
quinoa cocida	168 ml
tomates cherry, partidos por la mitad	168 ml
pepino, en cubos	168 ml
aceite de oliva	21 ml
sal	
pimienta	

Preparación

1. En una sartén, revuelve 2.8 huevos grandes y sazona con sal y pimienta.
2. En un tazón, combina 168 ml de quinoa cocida, 168 ml de tomates cherry partidos por la mitad y 168 ml de pepino en cubos.
3. Coloca los huevos revueltos sobre la mezcla de quinoa y rocía con 21 ml de aceite de oliva.

20. Sopa Cremosa de Tomate y Albahaca

Esta sopa de tomate y albahaca no solo es reconfortante, sino que también es rica en antioxidantes de los tomates, que pueden ayudar a combatir la inflamación. Las grasas saludables del aceite de oliva facilitan la absorción de vitaminas liposolubles, cruciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	388 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	31g
Grasas	28g



Ingredientes

Tomates triturados enlatados	658.8 g
Hojas de albahaca fresca	93 ml
Caldo de verduras	372 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Crema (opcional, para cremosidad)	93 ml

Preparación

1. En una cacerola mediana, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio, luego añade 658.8 g de tomates triturados y 372 ml de caldo de verduras.
2. Lleva a ebullición y añade 93 ml de albahaca fresca, cocinando durante 10 minutos.
3. Licúa la sopa hasta que esté suave, luego agrega 93 ml de crema si la usas, y sazona al gusto.

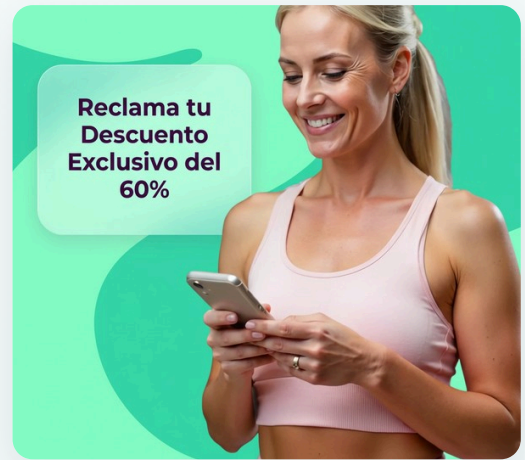
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salteado Picante de Albahaca Sagrada y Garbanzos

Este vibrante salteado presenta albahaca sagrada para aliviar el estrés y garbanzos para obtener proteínas, ayudando a mantener la energía y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Es una opción deliciosa y nutritiva para cualquier comida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	50g
Grasas	17g



Ingredientes

garbanzos cocidos	396 ml
pimiento, en rodajas	0.8g
cebolla, en rodajas	0.8g
albahaca sagrada fresca	99 ml
aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 0.8 de cebolla en rodajas y 0.8 de pimiento en rodajas, cocinando hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 396 ml de garbanzos cocidos y 99 ml de albahaca sagrada fresca, cocinando por otros 5-7 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 — 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.