

Plan de Dieta de Déficit Calórico de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Transforma tu salud con un enfoque de déficit calórico diseñado para mujeres mayores de 40.

Este Plan de Dieta de Déficit Calórico de 7 Días ofrece 21 recetas deliciosas diseñadas específicamente para mujeres mayores de 40. Al enfocarse en el control de calorías, esta dieta te ayuda a perder peso mientras disfrutas de comidas nutritivas. Perfecto para quienes buscan iniciar su viaje de pérdida de peso de manera sostenible.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,351	63g	102g	83g
Día 2	1,443	79g	192g	42g
Día 3	1,295	65g	125g	58g
Día 4	1,530	99g	154g	60g
Día 5	1,494	46g	167g	75g
Día 6	1,530	81g	91g	99g
Día 7	1,561	80g	183g	65g
Prom.	1,458	73g	145g	69g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Batido de Calabaza y Mantequilla de Almendra

Sopa de Coliflor Asada y Cheddar

Sopa de Repollo con Limón y Ajo

Tostada de Aguacate

Salteado de Pollo y Lentejas

Sopa Miso con Algas y Tofu

Ensalada Detox de Remolacha y Brócoli con Aderezo de Limón

Panqueques de Yogur y Limón

Chili de Lentejas y Muslos de Pollo

Ensalada de Remolacha y Brócoli con Aderezo Cítrico

Avena con Mantequilla de Almendra y Plátano

Chili Picante de Lentejas y Pavo

+ 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



1,458 kcal/día

Promedio diario



73g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

145g C / 69g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Batido de Calabaza y Mantequilla de Almendra
2. Ensalada Detox de Remolacha y Brócoli con Aderezo de Limón
3. Sopa de Coliflor Asada y Cheddar

02 Día 2

4. Panqueques de Yogur y Limón
5. Sopa de Repollo con Limón y Ajo
6. Chili de Lentejas y Muslos de Pollo

03 Día 3

7. Tostada de Aguacate
8. Ensalada de Remolacha y Brócoli con Aderezo Cítrico
9. Salteado de Pollo y Lentejas

04 Día 4

10. Avena con Mantequilla de Almendra y Plátano
11. Sopa Miso con Algas y Tofu
12. Chili Picante de Lentejas y Pavo

05 Día 5

13. Avena Nocturna con Manzana y Nueces al Canela
14. Ensalada de Batata y Col Rizada con Aderezo de Tahini
15. Sopa Cremosa de Remolacha con Puré de Brócoli

06 Día 6

16. Pudding de Chía con Plátano y Mantequilla de Almendra
17. Salteado de Coliflor con Limón y Ajo
18. Camarones al Ajo con Fideos de Calabacín

07 Día 7

19. Tazón de Batido de Coco y Frutas

20. Ensalada Refrescante de Garbanzos y Pepino

21. Lentejas y Pollo con Especies Marroquíes

Día 1

1. Batido de Calabaza y Mantequilla de Almendra

Este batido es una excelente fuente de grasas saludables y zinc, que apoyan la salud del tiroides. Es una manera deliciosa de comenzar el día o recargar energías por la tarde.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

Purés de calabaza	168 ml
Mantequilla de almendra	21 ml
Leche de almendra (sin azúcar)	336 ml
Canela	3.5 ml
Cubos de hielo	168 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina el puré de calabaza, la mantequilla de almendra, la leche de almendra, la canela y los cubos de hielo.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve inmediatamente.

2. Ensalada Detox de Remolacha y Brócoli con Aderezo de Limón

Esta ensalada vibrante es rica en remolachas y brócoli, que mejoran la función hepática y favorecen la desintoxicación. El aderezo de limón aporta un toque refrescante y vitamina C adicional.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	341 kcal
Proteínas	9g
Carbohidratos	47g
Grasas	16g



Ingredientes

Remolachas cocidas, en cubos	232.5 g
Brócoli, en floretes al vapor	232.5 g
Perejil picado	15.5 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	To taste

Preparación

1. En un tazón grande, mezcla las remolachas en cubos, el brócoli al vapor y el perejil picado.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Sirve de inmediato.

3. Sopa de Coliflor Asada y Cheddar

Una sopa cremosa mezclada con coliflor asada y queso cheddar fuerte, rica en sabor y nutrientes. Contiene alta proteína y calcio para apoyar la salud ósea en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	13g
Grasas	50g



Ingredientes

Ramilletes de coliflor	396 g
Caldo de verduras	396 ml
Queso cheddar, rallado	99 g
Crema	99 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo en polvo	3.3 g
Sal	
Pimienta negra	

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla los ramilletes de coliflor con aceite de oliva, sal y ajo en polvo. Asa durante 15-20 minutos hasta que estén dorados.
2. En una licuadora, combina la coliflor asada, el caldo de verduras, la crema y el queso cheddar. Mezcla hasta que esté suave y caliente.
3. Sazona al gusto con sal y pimienta antes de servir.

Día 2

4. Panqueques de Yogur y Limón

Estos panqueques esponjosos están infusionados con un toque de limón, perfectos para un desayuno bajo en sodio. Son una opción deliciosa que aporta calcio y proteínas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	81g
Grasas	11g



Ingredientes

harina de trigo integral	168g
polvo de hornear	7g
jugo de limón	42g
yogur bajo en grasa	168g
huevo, batido	1.4g

Preparación

1. En un tazón, mezcla la harina y el polvo de hornear.
2. En otro tazón, combina el yogur, el jugo de limón y el huevo.
3. Mezcla los ingredientes húmedos y secos hasta que estén apenas combinados.
4. Cocina los panqueques en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que se formen burbujas, luego volteá.

5. Sopa de Repollo con Limón y Ajo

El limón y el ajo aportan sabor a esta nutritiva sopa de repollo, que es alta en vitamina K para la salud ósea y baja en calorías, lo que la hace ideal para el control del peso. El repollo también es un desintoxicante natural, ayudando a limpiar el cuerpo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	8 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	279 kcal
Proteínas	12g
Carbohidratos	37g
Grasas	11g



Ingredientes

repollo, rallado 1116 ml

Preparación

1. En una olla grande, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de cebolla picada y sofríe durante 3 minutos hasta que esté translúcida.
3. Incorpora 720 ml de repollo rallado, 960 ml de caldo de verduras, 1 diente de ajo (picado) y el jugo de 1 limón. Cocina a fuego lento durante 10 minutos, luego sazona con sal y pimienta.

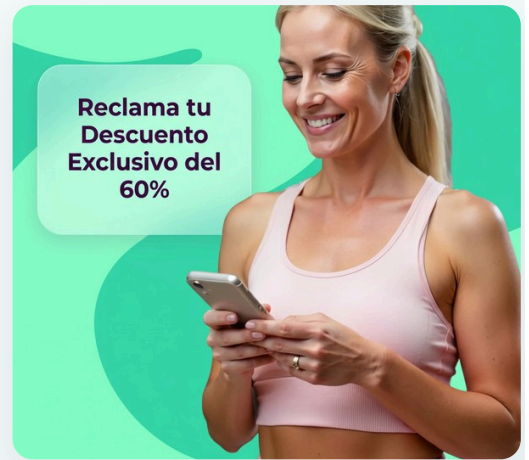
OFERTA EXCLUSIVA

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. Chili de Lentejas y Muslos de Pollo

Este chili sabroso combina muslos de pollo ricos en proteínas y lentejas para un plato satisfactorio. Rico en fibra y bajo en grasa, apoya la salud digestiva mientras es económico.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	74g
Grasas	20g



Ingredientes

Muslos de pollo	742.5 g
Lentejas verdes	396 ml
Tomates enlatados picados	701.3 g
Pimientos morrones congelados	792 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Pimienta de chili	49.5 g
Ajo en polvo	8.3 g

Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega 742.5 g de muslos de pollo en cubos y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 396 ml de lentejas enjuagadas, 701.3 g de tomates enlatados picados, 792 ml de pimientos morrones congelados, 49.5 g de pimienta de chili y 8.3 g de ajo en polvo. Agrega 960 ml de agua y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas y el pollo esté cocido.

Día 3

7. Tostada de Aguacate

Esta tostada de aguacate es una opción sencilla y nutritiva, rica en grasas saludables y fibra. Ideal para comenzar el día con energía y satisfacción.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	2 min
Calorías	294 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	28g
Grasas	17g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Aguacate	0.4 aguacate
Sal	a pinch

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral.
2. Aplasta el aguacate en un tazón y añade una pizca de sal.
3. Unta el aguacate aplastado de manera uniforme sobre el pan tostado.

8. Ensalada de Remolacha y Brócoli con Aderezo Cítrico

Rica en antioxidantes, la remolacha y el brócoli ayudan en la desintoxicación del hígado. El aderezo cítrico proporciona vitamina C, promoviendo la digestión y mejorando la desintoxicación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	341 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	47g
Grasas	16g



Ingredientes

Remolachas cocidas	372 ml
Ramilletes de brócoli	372 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Miel	7.8 g
Sal	3.9 g

Preparación

1. En un tazón, combina las remolachas cocidas y el brócoli al vapor.
2. En un tazón pequeño aparte, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel (si la usas) y la sal.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

9. Salteado de Pollo y Lentejas

Este salteado de pollo y lentejas es una comida rápida y rica en proteínas, llena de nutrientes que apoyan la salud ósea. Las lentejas aportan fibra y carbohidratos complejos para una energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Muslos de pollo	742.5 g
Lentejas verdes	396 ml
Brócoli congelado	792 ml
Salsa de soya	74.3 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo en polvo	8.3 g
Cebolla en polvo	8.3 g

Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega 742.5 g de muslos de pollo y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 396 ml de lentejas verdes enjuagadas, 792 ml de brócoli congelado, 74.3 ml de salsa de soya, 8.3 g de ajo en polvo y 8.3 g de cebolla en polvo. Cocina por 10 minutos adicionales hasta que el pollo esté cocido y las lentejas estén tiernas.

Día 4

10. Avena con Mantequilla de Almendra y Plátano

Esta nutritiva avena combina mantequilla de almendra y plátano para un desayuno delicioso que apoya la salud del corazón gracias a sus grasas saludables y potasio. La fibra de la avena ayuda a la digestión y mantiene niveles de energía estables.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	73g
Grasas	25g



Ingredientes

Avena	56 g
Agua	336 ml
Plátano, en rodajas	1.4 medium
Mantequilla de almendra	22.4 g
Semillas de lino molidas	21 g

Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 336 ml de agua y agrega 56 g de avena.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que espese, removiendo ocasionalmente.
3. Sirve con 1 plátano en rodajas, 22.4 g de mantequilla de almendra y 21 g de semillas de lino molidas por encima.

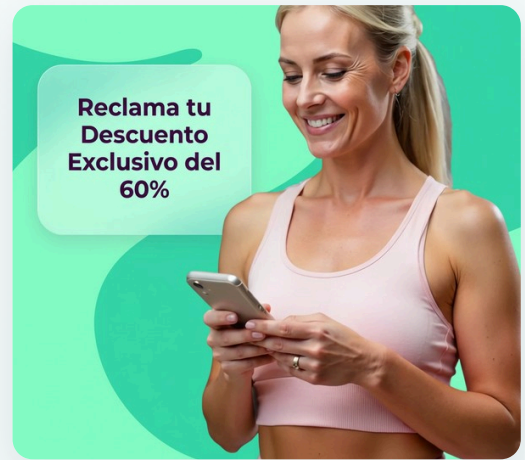
OFERTA EXCLUSIVA

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 Miso con Algas y Tofu

Esta reconfortante sopa miso es una excelente fuente de probióticos gracias a la pasta de miso, además de vitamina D proveniente de las algas. La adición de tofu aumenta el contenido de proteínas, apoyando la resiliencia inmunológica en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	310 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	31g
Grasas	12g



Ingredientes

Pasta de miso	46.5 g
Agua	744 ml
Tofu, en cubos	186 ml
Alga seca (wakame)	31 g
Cebollas verdes, en rodajas	3.1 stalks

Preparación

1. En una olla, lleva 744 ml de agua a ebullición. Agrega 46.5 g de pasta de miso y mezcla hasta que se disuelva.
2. Añade 186 ml de tofu en cubos y 31 g de alga seca. Cocina a fuego lento durante 5-7 minutos.
3. Sirve caliente, decorado con cebollas verdes en rodajas.

12. Chili Picante de Lentejas y Pavo

Este chili sustancioso mezcla pavo molido con lentejas, ofreciendo un poderoso impulso de proteínas y fibra que apoya la digestión. Las especias cálidas y las grasas saludables pueden ayudar a aliviar los síntomas durante la menopausia, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	63g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

Pavo molido	280.5 g
Lentejas, cocidas	396 ml
Tomates enlatados, picados	396 ml
Cebolla, picada	198 ml
Pimienta de chili	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade el pavo molido y cocina hasta que esté dorado, luego incorpora las lentejas, los tomates picados, la pimienta de chili, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.

13. Avena Nocturna con Manzana y Nueces al Canela

Estas avenas nocturnas ofrecen un equilibrio perfecto de fibra, proteínas y grasas saludables, lo que las convierte en un desayuno ideal para estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. La canela añadida ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	63g
Grasas	28g



Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Manzana, picada	105 g
Nueces picadas	42 g
Canela	5.6 g

Preparación

1. En un frasco, combina 56 g de avena en hojuelas con 336 ml de leche de almendra sin azúcar.
2. Añade 105 g de manzana picada, 42 g de nueces picadas y 5.6 g de canela.
3. Cierra el frasco y refrigera durante la noche. Disfruta frío o caliéntalo por la mañana.

14. Ensalada de Batata y Col Rizada con Aderezo de Tahini

Esta ensalada sustanciosa es rica en calcio y vitamina K, lo que favorece la salud ósea. El aderezo de tahini aporta grasas saludables que promueven la producción hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	54g
Grasas	37g



Ingredientes

Batata, en cubos	372 ml
Col rizada, picada	744 ml
Tahini	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 372 ml de batatas en cubos con aceite de oliva y ásalas durante 20 minutos o hasta que estén tiernas.
2. En un tazón, masajea 744 ml de col rizada picada con una pizca de sal y jugo de limón durante 2 minutos.
3. Agrega la batata asada, 46.5 ml de tahini y mezcla bien para combinar.

15. Sopa Cremosa de Remolacha con Puré de Brócoli

Esta sopa cremosa es rica en antioxidantes gracias a las remolachas, que ayudan en la desintoxicación. El brócoli aporta fibra y nutrientes esenciales, promoviendo la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	16 min
Calorías	314 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	50g
Grasas	10g



Ingredientes

Remolachas, peladas y picadas	247.5 g
Flores de brócoli	247.5 g
Dientes de ajo, picados	3.3g
Caldo de verduras	1188 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	49.5 ml

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo y sofríe durante 1 minuto hasta que esté fragante.
2. Añade las remolachas picadas y el caldo de verduras. Lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las remolachas estén tiernas.
3. Mezcla la sopa hasta que esté suave, luego incorpora el brócoli cocido. Mezcla nuevamente hasta que esté cremosa y termina con el jugo de limón antes de servir.

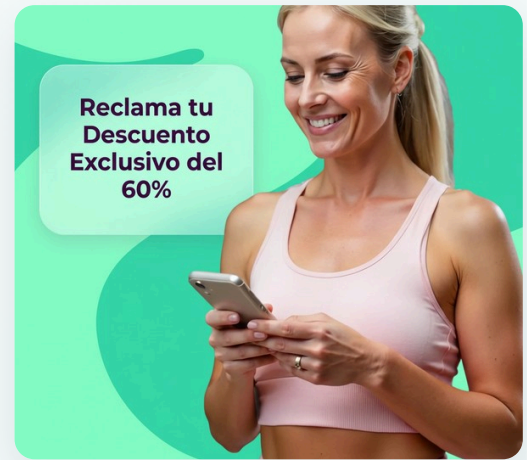
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



16. Pudding de Chía con Plátano y Mantequilla de Almendra

Este pudding de chía combina grasas saludables de la mantequilla de almendra con fibra y proteínas de las semillas de chía, proporcionando energía duradera y ayudando a mantener el azúcar en sangre equilibrado.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	56g
Grasas	34g



Ingredientes

Semillas de chía	84 g
Leche de almendra	336 ml
Mantequilla de almendra	42 g
Plátano	1.4 medium
Miel	7 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 84 g de semillas de chía con 336 ml de leche de almendra y mezcla bien.
2. Deja reposar durante 30 minutos o refrigera toda la noche hasta que espese.
3. Una vez cuajado, incorpora 42 g de mantequilla de almendra y cubre con plátano en rodajas y un chorrito de miel, si lo deseas.

17. Salteado de Coliflor con Limón y Ajo

El arroz de coliflor es una alternativa baja en carbohidratos que ayuda a desintoxicar el hígado. El limón y el ajo mejoran la digestión y la función hepática.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	310 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	23g
Grasas	19g



Ingredientes

Coliflor	1.6 head
Dientes de ajo	6.2g
Jugo de limón	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Verduras mixtas (zanahorias, guisantes, pimientos)	372 ml
Sal	3.9 g

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y saltea el ajo picado hasta que esté fragante.
2. Agrega las verduras mixtas y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora el arroz de coliflor, el jugo de limón y la sal. Cocina durante 5 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente.

18. Camarones al Ajo con Fideos de Calabacín

Este plato es una alternativa baja en carbohidratos a la pasta, rica en proteínas gracias a los camarones y grasas saludables del mantequilla. Además, el ajo tiene propiedades antiinflamatorias que benefician la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	12g
Grasas	46g



Ingredientes

Camarones (pelados y desvenados)	371.3 g
Calabacín	1.7 medium
Mantequilla	49.5 g
Ajo	3.3 cloves
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, derrite 49.5 g de mantequilla a fuego medio. Agrega 2 dientes de ajo picados y sofríe hasta que estén fragantes (aproximadamente 1 minuto).
2. Añade 371.3 g de camarones a la sartén y cocina hasta que estén rosados y opacos, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
3. Agrega el calabacín en espiral y 24.8 ml de jugo de limón, mezclando suavemente durante 2 minutos más hasta que se calienten.

19. Tazón de Batido de Coco y Frutas

Este tazón de batido combina coco y frutas mixtas para un toque tropical. Rico en antioxidantes y grasas saludables, apoya la salud de la piel y proporciona energía sostenida para un estilo de vida activo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	70g
Grasas	28g



Ingredientes

Frutas mixtas congeladas	210 g
Leche de coco	336 ml
Semillas de chía	21 g
Granola (opcional)	42 g
Plátano en rodajas (opcional)	84 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 210 g de frutas mixtas congeladas, 336 ml de leche de coco y 21 g de semillas de chía.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa, luego vierte en un tazón.
3. Decora con 42 g de granola y 84 g de plátano en rodajas si lo deseas.

20. Ensalada Refrescante de Garbanzos y Pepino

Esta ensalada es ideal para mantenerte hidratada y llena de proteínas. Las hierbas frescas ayudan a la digestión y promueven el bienestar general, perfecta para mujeres que enfrentan síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	341 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	47g
Grasas	12g



Ingredientes

garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	658.8 g
pepino, picado	372 ml
perejil fresco, picado	93 ml
jugo de limón	46.5 ml
aceite de oliva	23.3 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón, mezcla los garbanzos, el pepino picado y el perejil picado.
2. Rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva, luego sazóna con sal y pimienta al gusto.
3. Revuelve para combinar y sirve inmediatamente o refrigera para más tarde.

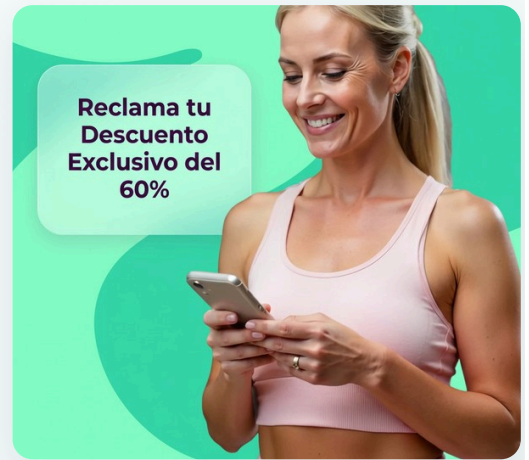
OFERTA EXCLUSIVA

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*



21. Lentejas y Pollo con Especies Marroquíes

Este plato combina lentejas ricas en proteínas y pollo, proporcionando nutrientes esenciales para la salud ósea. Las especias utilizadas son antiinflamatorias y pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	66g
Grasas	25g



Ingredientes

Muslos de pollo sin hueso, en cubos	247.5 g
Lentejas enlatadas, escurridas y enjuagadas	396 g
Zanahoria, en cubos	123.8 g
Comino molido	8.3 g
Canela	3.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Cilantro fresco, picado	49.5 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, añade el pollo en cubos y cocina durante 8 minutos.
2. Incorpora las lentejas, la zanahoria, el comino y la canela; cocina durante 5 minutos más hasta que esté caliente.
3. Decora con cilantro fresco antes de servir.

Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

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



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

Comenzar Ahora

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.