

Plan de Dieta de Huevos Hervidos de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Una estrategia de pérdida de peso simple pero efectiva.

El Plan de Dieta de Huevos Hervidos de 7 Días está diseñado específicamente para mujeres mayores de 40 que buscan un método sencillo para perder peso. Con 21 recetas ricas en proteínas, este plan apoya la pérdida de peso y el mantenimiento muscular, perfecto para quienes desean simplificar sus comidas mientras logran resultados.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,541	111g	106g	77g
Día 2	1,556	108g	73g	92g
Día 3	1,575	127g	122g	76g
Día 4	1,603	114g	82g	87g
Día 5	1,619	124g	73g	99g
Día 6	1,679	119g	118g	93g
Día 7	1,695	106g	148g	79g
Prom.	1,610	116g	103g	86g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Frittata de Batata y Espinacas

Huevos al Horno con Tomate

Ensalada de Huevo y Quinoa con Vinagreta de Limón

Wrap de Desayuno con Huevo y Espinacas con Salsa

Huevos Nutritivos con Brócoli al Vapor y Aumento de Omega-3

Tacos Picantes de Huevo y Frijoles Negros

Tazón Salado de Quinoa y Espinacas con Aguacate y Huevos

Tazón Energético de Huevos y Kale

Huevos Revueltos con Champiñones y Mantequilla con Tomillo

Ensalada de Huevos y Lentejas con Aderezo de Mostaza

Huevos Estrellados con Acelgas Salteadas

Salteado Picante de Huevos y Camarones

+ 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



1,610 kcal/día

Promedio diario



116g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

103g C / 86g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Frittata de Batata y Espinacas
2. Tazón Salado de Quinoa y Espinacas con Aguacate y Huevos
3. Huevos al Horno con Tomate

02 Día 2

4. Tazón Energético de Huevos y Kale
5. Ensalada de Huevo y Quinoa con Vinagreta de Limón
6. Huevos Revueltos con Champiñones y Mantequilla con Tomillo

03 Día 3

7. Wrap de Desayuno con Huevo y Espinacas con Salsa
8. Ensalada de Huevos y Lentejas con Aderezo de Mostaza
9. Huevos Nutritivos con Brócoli al Vapor y Aumento de Omega-3

04 Día 4

10. Huevos Estrellados con Acelgas Salteadas
11. Tacos Picantes de Huevo y Frijoles Negros
12. Salteado Picante de Huevos y Camarones

05 Día 5

13. Frittata de Sardinias y Espinacas
14. Ensalada de Huevo y Lentejas
15. Frittata de Huevo y Verduras al Horno

06 Día 6

16. Tortilla de Pimientos y Brócoli
17. Pita de Huevos Cocidos y Verduras Asadas
18. Salteado de Judías Verdes y Huevos con Almendras

07 Día 7

19. Frittata de Espinacas y Pimiento Rojo

20. Tazón de Quinoa con Huevo y Espinacas

21. Batatas Rellenas de Huevos y Espinacas

Día 1

1. Frittata de Batata y Espinacas

Esta frittata sustanciosa combina batatas ricas en magnesio y espinacas, lo que ayuda a la relajación muscular y mejora la calidad del sueño. Los huevos proporcionan una fuente de proteína de alta calidad que apoya la salud muscular en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

Batata	1.4g
Espinacas frescas	336 ml
Huevos	4.2g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En una sartén apta para horno, calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la batata en cubos y cocina hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Añade las espinacas picadas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 3 minutos. Vierte los huevos batidos y sazona con sal y pimienta.
4. Transfiere la sartén al horno y hornea durante 10 minutos o hasta que los huevos estén cuajados.

2. Tazón Salado de Quinoa y Espinacas con Aguacate y Huevos

Este nutritivo tazón está diseñado para mujeres mayores de 40, con quinoa y huevos ricos en proteínas, espinacas llenas de fibra y grasas saludables del aguacate. Es una excelente comida para apoyar el equilibrio hormonal y promover la salud del corazón y los huesos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
espinacas, frescas	744 ml
huevos grandes	3.1g
aguacate, en cubos	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
2. En una olla separada, hierva agua y agrega suavemente los huevos. Cocina durante 6-7 minutos para huevos pasados por agua o 9-10 minutos para huevos duros. Retira y enfría en agua con hielo antes de pelar.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas salteadas y el aguacate en cubos. Rocía con jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
4. Corta o pica los huevos cocidos y colócalos sobre la mezcla de quinoa y espinacas. Sirve de inmediato.

3. Huevos al Horno con Tomate

Los huevos al horno con tomate crean un plato sabroso y rico en proteínas que apoya la salud del corazón y el mantenimiento muscular. Los tomates son ricos en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir la inflamación asociada con la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	17g
Grasas	41g



Ingredientes

Huevos	4.9 large
Tomates, picados	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un molde para hornear, combina 1 taza de tomates picados con sal y pimienta.
3. Haz pequeños huecos en la mezcla de tomate y rompe 3 huevos grandes en los huecos.
4. Rocía con 1 cucharada de aceite de oliva y hornea durante 15 minutos hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.

Día 2

4. Tazón Energético de Huevos y Kale

Este nutritivo tazón de desayuno es ideal para comenzar el día con energía. Los huevos aportan hierro hemo y el kale es una excelente fuente de hierro no hemo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	14g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos	2.8 large
Kale, picado	336 ml
Aguacate, en rodajas	0.7 fruit
Aceite de oliva	7 ml
Jugo de limón	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 7 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 336 ml de kale picado y saltea durante 3-4 minutos hasta que se marchite.
2. Rompe 2 huevos en la sartén y cocina a tu gusto (revuelto o estrellado).
3. Sirve los huevos en un plato, cubiertos con 0.7 de aguacate en rodajas y un chorrito de 21 ml de jugo de limón. Sazona con sal y pimienta.

5. Ensalada de Huevo y Quinoa con Vinagreta de Limón

Una ensalada refrescante que combina quinoa y huevos, esta comida es rica en proteínas y fibra, perfecta para mantener los niveles de energía. La vinagreta de limón añade un sabor ácido mientras proporciona antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	47g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos duros, picados	3.1 large
Quinoa cocida	186 ml
Perejil picado	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 3.1 huevos duros picados, 186 ml de quinoa cocida y 93 ml de perejil picado.
2. En un tazón pequeño separado, bate 23.3 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón, sal y pimienta.
3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien.

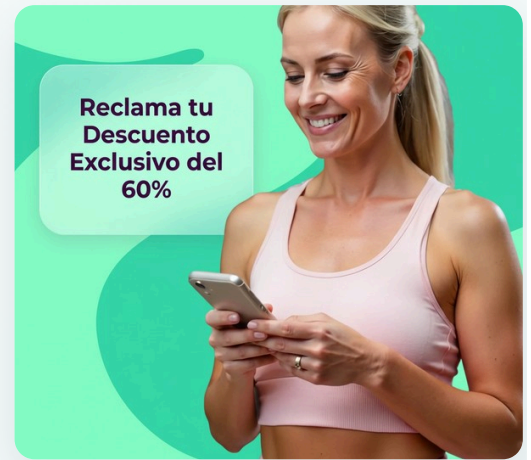
OFERTA EXCLUSIVA

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. Huevos Revueltos con Champiñones y Mantequilla con Tomillo

Este delicioso plato de huevos revueltos combina ingredientes saludables para apoyar el equilibrio hormonal, la salud ósea y del corazón, siendo perfecto para mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas y grasas saludables, este platillo está diseñado para nutrir tu cuerpo mientras proporciona vitaminas y minerales esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	12g
Grasas	36g



Ingredientes

huevos grandes	3.3g
champiñones en rodajas	396 ml
mantequilla	24.8 g
tomillo fresco	3.3 g
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla hasta que esté burbujeante.
- 2.** Paso 2: Añade los champiñones en rodajas a la sartén y saltea durante unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos y dorados.
- 3.** Paso 3: En un tazón, bate los huevos, el tomillo fresco y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
- 4.** Paso 4: Vierte la mezcla de huevos en la sartén con los champiñones y cocina, revolviendo suavemente, hasta que los huevos estén apenas cuajados pero aún cremosos, aproximadamente 3-4 minutos.
- 5.** Paso 5: Retira del fuego y sirve inmediatamente, decorado con tomillo adicional si lo deseas.

Día 3

7. Wrap de Desayuno con Huevo y Espinacas con Salsa

Este wrap de desayuno está lleno de proteínas, con huevos ricos en omega-3 y espinacas densas en nutrientes que favorecen el equilibrio hormonal y la salud ósea. La salsa fresca añade licopeno y especias para un impulso al metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	42g
Grasas	20g



Ingredientes

Huevos	140 g
Espinacas, frescas	42 g
Tortilla de trigo integral	70 g
Salsa fresca	84 ml
Aceite de oliva	7 ml

Preparación

1. En una sartén antiadherente, calienta 7 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 42 g de espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten.
2. Bate 140 g de huevos y viértelos sobre las espinacas, cocinando hasta que estén revueltos y completamente cocidos.
3. Coloca la mezcla de huevo sobre 1 tortilla de trigo integral y añade 84 ml de salsa fresca antes de enrollar.

8. Ensalada de Huevos y Lentejas con Aderezo de Mostaza

Las lentejas y los huevos cocidos forman una ensalada abundante, rica en proteínas y fibra, que contribuye a mantener niveles de energía sostenidos durante el día. El aderezo de mostaza añade sabor y beneficios adicionales para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Huevos cocidos	3.1 large
Lentejas cocidas	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Mostaza de Dijon	7.8 ml
Cebollines picados	93 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de lentejas cocidas con 15 ml de aceite de oliva y 5 ml de mostaza de Dijon.
2. Agrega 93 ml de cebollines picados y sazona con sal y pimienta.
3. Corta 2 huevos cocidos y colócalos sobre la ensalada de lentejas.

9. Huevos Nutritivos con Brócoli al Vapor y Aumento de Omega-3

Esta cena deliciosa combina huevos hervidos ricos en proteínas con brócoli al vapor vibrante, aportando nutrientes esenciales que apoyan el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. La adición de grasas saludables y especias antiinflamatorias mejora la salud del corazón mientras se disfruta de una comida satisfactoria.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	581 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

huevos grandes	3.3g
floretes de brócoli	396 ml
mantequilla	3.3 g
ajo en polvo	1.7 g
cúrcuma en polvo	1.7 g
semillas de lino (molidas)	16.5 g
aceite de oliva	8.3 ml

Preparación

- 1.** Paso 1: Lleva a ebullición una olla con agua y agrega suavemente los huevos grandes. Hierva durante 9-12 minutos según el punto de cocción deseado, luego transfíerelos a un baño de hielo para enfriar.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos hierven, cocina al vapor los floretes de brócoli sobre agua hirviendo durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernos pero de un verde brillante.
- 3.** Paso 3: En una sartén pequeña, derrite la mantequilla a fuego bajo y agrega el ajo en polvo, la cúrcuma y el aceite de oliva, revolviendo para combinar.
- 4.** Paso 4: Una vez que los huevos estén fríos, péralos y córtalos por la mitad. Sirve junto al brócoli al vapor, rociado con la mantequilla especiada y espolvoreado con semillas de lino molidas.

Día 4

10. Huevos Estrellados con Acelgas Salteadas

Los huevos proporcionan vitamina D, crucial para la absorción de calcio, mientras que la acelga está cargada de magnesio y vitamina K, esenciales para la fortaleza ósea. ¡Una opción perfecta para el desayuno!

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	3g
Grasas	31g



Ingredientes

Huevos	2.8 large
Acelga, picada	336 ml
Aceite de oliva	21 ml
Ajo, picado	1.4 clove
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe hasta que esté fragante.
2. Agrega la acelga picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3-4 minutos.
3. En una sartén aparte, cocina los huevos grandes estrellados. Sirve los huevos sobre la acelga salteada y sazona con sal y pimienta.

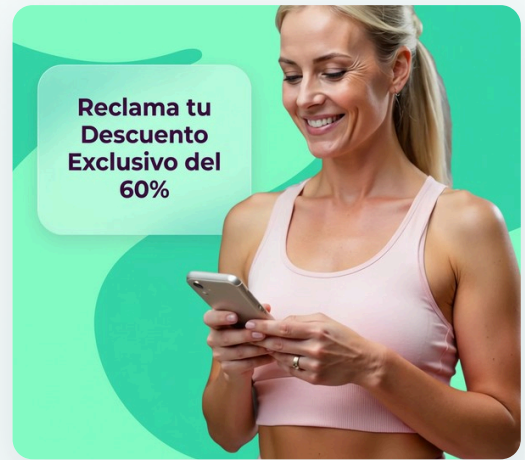
OFERTA EXCLUSIVA

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*



11. Tacos Picantes de Huevo y Frijoles Negros

Estos tacos sabrosos combinan huevos ricos en proteínas y frijoles negros, ofreciendo una deliciosa manera de mantener la energía y la saciedad. Las especias y los aderezos realzan el sabor mientras proporcionan antioxidantes que apoyan la salud general durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	37g
Carbohidratos	54g
Grasas	23g



Ingredientes

Huevos	3.1 large
Frijoles negros enlatados, escurridos	186 ml
Tortillas de maíz	3.1 small
Cilantro, picado	46.5 ml
Salsa picante	al gusto
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, revuelve 3.1 huevos grandes, añadiendo sal y pimienta al gusto.
2. Calienta 3.1 tortillas de maíz pequeñas en una sartén aparte o en el microondas.
3. Rellena cada tortilla con los huevos revueltos y 186 ml de frijoles negros.
4. Decora con cilantro picado y salsa picante al gusto.

12. Salteado Picante de Huevos y Camarones

Este salteado rápido combina huevos y camarones, proporcionando proteínas altas y grasas saludables perfectas para mantener los niveles de energía. La adición de verduras aporta vitaminas esenciales mientras que las especias pueden ayudar a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	25g
Grasas	33g



Ingredientes

Huevos	3.3 large
Camarones, pelados y desvenados	198 ml
Verduras mixtas (pimiento, brócoli, guisantes), en cubos	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 1/2 taza de camarones y saltea durante 3-4 minutos hasta que estén rosados.
3. Agrega 1 taza de verduras mixtas en cubos y cocina durante 3 minutos más.
4. Empuja a un lado, revuelve 2 huevos grandes en el otro lado de la sartén y luego mezcla todo.
5. Rocía con 1 cucharada de salsa de soja y sazona con sal y pimienta al gusto.

Día 5

13. Frittata de Sardinias y Espinacas

Rica en calcio gracias a las sardinias y vitamina K de las espinacas, esta frittata apoya la densidad ósea y la salud en general. Los huevos proporcionan proteína saludable, mientras que los omega-3 de las sardinias ayudan a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	3g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos	4.2 grandes
Sardinias enlatadas en aceite de oliva, escurridas	168 g
Espinacas frescas, picadas	84 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En un bol, bate 4 huevos grandes con sal y pimienta.
3. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén apta para horno a fuego medio, añade 84 g de espinacas picadas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
4. Agrega 168 g de sardinas escurridas a la sartén, luego vierte la mezcla de huevos, revolviendo suavemente para combinar.
5. Cocina en la estufa durante 3-4 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar, luego transfiere la sartén al horno y hornea durante 10 minutos hasta que esté completamente cuajada.

14. Ensalada de Huevo y Lentejas

Esta ensalada rica en nutrientes combina proteínas de los huevos y las lentejas, proporcionando una comida equilibrada con fibra que apoya la salud digestiva. Una mezcla colorida de verduras asegura que obtengas una variedad de vitaminas y minerales para el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	605 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	50g
Grasas	31g



Ingredientes

Huevos duros, picados	3.1 large
Lentejas cocidas	186 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 3.1 huevos duros picados, 186 ml de lentejas cocidas, 186 ml de tomates cherry cortados y 186 ml de pepino picado.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de vinagre balsámico.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.

15. Frittata de Huevo y Verduras al Horno

Esta frittata es un plato versátil que se puede personalizar con tus verduras favoritas, proporcionando una comida alta en proteínas rica en vitaminas y minerales. Hornear la frittata conserva sus nutrientes y la convierte en una opción fácil de preparación de comidas para mujeres ocupadas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	20g
Grasas	40g



Ingredientes

Huevos	6.6 large
Pimiento, picado	0.8 medium
Calabacín, picado	0.8 medium
Cebolla, picada	0.4 medium
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea 0.4 pimiento picado, 0.4 calabacín picado y 0.2 cebolla picada hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. En un tazón, bate 6.6 huevos grandes, sal y pimienta.
4. Agrega las verduras salteadas a los huevos, mezclando para combinar, luego vierte la mezcla en un molde para hornear engrasado.
5. Hornea durante 20 minutos o hasta que los huevos estén firmes y ligeramente dorados en la parte superior.

Día 6

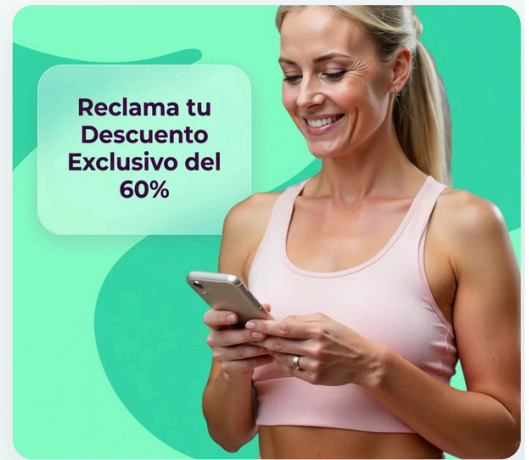
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tortilla de Pimientos y Brócoli

Esta tortilla combina pimientos coloridos y brócoli denso en nutrientes para aumentar tu ingesta de vitaminas, crucial para la energía y el apoyo inmunológico. Los huevos proporcionan proteínas esenciales, apoyando la masa muscular durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	14g
Grasas	31g



Ingredientes

Huevos	4.2 large
Pimiento, picado	84 ml
Ramilletes de brócoli	84 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, bate 4.2 huevos grandes, añadiendo sal y pimienta al gusto.
2. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Agrega 84 ml de pimiento picado y 84 ml de ramilletes de brócoli, cocinando durante 2-3 minutos.
4. Vierte los huevos sobre las verduras, cocinando hasta que estén cuajados, aproximadamente 2-3 minutos. Sirve caliente.

17. Pita de Huevos Cocidos y Verduras Asadas

Esta nutritiva pita combina huevos cocidos con verduras asadas, ofreciendo una colorida variedad de vitaminas y minerales que apoyan la salud en general. La fibra de las verduras ayuda a asegurar un bienestar digestivo, fundamental para las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	78g
Grasas	22g



Ingredientes

Huevos cocidos	3.1 large
Verduras mixtas (calabacín, pimientos, cebollas)	372 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Pita integral	1.6 medium
Queso feta, desmenuzado (opcional)	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 240 ml de verduras mixtas con 15 ml de aceite de oliva, sal y pimienta, y asa durante 15-20 minutos.
2. Corta 2 huevos cocidos y reserva.
3. Rellena 1 pita integral mediana con las verduras asadas y los huevos cocidos, añadiendo queso feta si lo deseas.

18. Salteado de Judías Verdes y Huevos con Almendras

Este salteado de judías verdes y huevos es una comida rica en nutrientes perfecta para mujeres mayores de 40, promoviendo el equilibrio hormonal y apoyando la salud ósea y del corazón. Llena de proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona una forma deliciosa de nutrir tu cuerpo y mantener tus niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	611 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	26g
Grasas	40g



Ingredientes

huevos grandes	3.3 large
judías verdes, recortadas	396 ml
aceite de oliva	8.3 ml
almendras laminadas	24.8 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade las judías verdes y saltea durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas pero aún crujientes.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocinan las judías verdes, rompe los huevos en un tazón y bátelos ligeramente. Sazona con sal y pimienta.
- 3.** Paso 3: Empuja las judías verdes salteadas a un lado de la sartén. Vierte los huevos batidos en el lado vacío de la sartén y cocina hasta que los huevos estén cuajados, aproximadamente 3-4 minutos, revolviendo suavemente.
- 4.** Paso 4: Una vez cocidos, mezcla suavemente los huevos con las judías verdes, luego espolvorea con almendras laminadas antes de servir.

Día 7

19. Frittata de Espinacas y Pimiento Rojo

Esta deliciosa frittata está repleta de espinacas ricas en vitamina K y pimientos, esenciales para la salud ósea y la reducción de los síntomas menopáusicos. Los huevos aportan proteínas de alta calidad, fundamentales para el mantenimiento muscular a medida que envejecemos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	11g
Grasas	34g



Ingredientes

Huevos	210 g
Espinacas frescas, picadas	42 g
Pimiento rojo, en cubos	105 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una sartén apta para horno, calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio, luego saltea 105 g de pimiento rojo en cubos durante 2-3 minutos.
3. Agrega 42 g de espinacas picadas y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
4. En un tazón, bate 3 huevos grandes con sal y pimienta, vierte sobre las verduras y cocina hasta que los bordes estén firmes, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Transfiere la sartén al horno y hornea hasta que el centro esté firme, aproximadamente 8-10 minutos.

20. Tazón de Quinoa con Huevo y Espinacas

Este nutritivo tazón combina huevos ricos en proteínas y quinoa con espinacas para una comida abundante y densa en nutrientes. La fibra de la quinoa y las espinacas ayuda a mantenerte satisfecha y apoya la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	54g
Grasas	28g



Ingredientes

Huevos	3.1 large
Quinoa cocida	186 ml
Espinacas frescas, picadas	372 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, revuelve 3.1 huevos grandes a fuego medio, sazonando con sal y pimienta.
2. En un tazón, combina 186 ml de quinoa cocida y 372 ml de espinacas picadas.
3. Coloca los huevos revueltos sobre la quinoa y las espinacas y rocía con 23.3 ml de aceite de oliva.

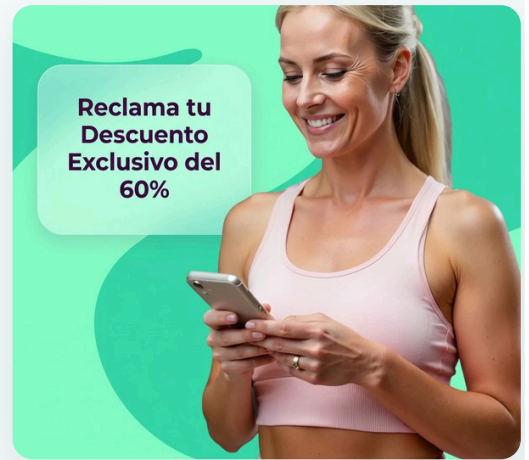
OFERTA EXCLUSIVA

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. Batatas Rellenas de Huevos y Espinacas

Estas batatas están rellenas de una mezcla nutritiva de huevos cocidos y espinacas, ofreciendo una deliciosa fuente de carbohidratos complejos, proteínas y hierro. Esta comida apoya los niveles de energía y proporciona nutrientes esenciales importantes para las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	83g
Grasas	17g



Ingredientes

Batata	1.7 medium
Huevos cocidos	3.3 large
Espinaca fresca, picada	396 ml
Aceite de oliva	8.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Pincha 1 batata mediana con un tenedor y hornea durante 30-40 minutos hasta que esté suave.
2. En una sartén, calienta 8.3 ml de aceite de oliva y agrega 396 ml de espinacas picadas, salteando hasta que se marchiten.
3. Corta 2 huevos cocidos y mezcla con las espinacas. Una vez que la batata esté cocida, ábrela y rellénala con la mezcla de huevo y espinacas.

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.