

Plan de Dieta de Pepino de 7 Días para Mujeres PDF

Refresca tu dieta con un plan de comidas nutritivo y hidratante basado en pepinos.

El Plan de Dieta de Pepino de 7 Días presenta 21 recetas refrescantes que incorporan los beneficios hidratantes de los pepinos. Ideal para mujeres que buscan desintoxicarse y perder peso, este plan ofrece un enfoque ligero pero satisfactorio hacia una alimentación saludable. ¡Descubre cómo los pepinos pueden transformar tu rutina de comidas!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,396	102g	136g	65g
Día 2	1,611	90g	166g	69g
Día 3	1,471	51g	188g	59g
Día 4	1,611	108g	162g	72g
Día 5	1,471	85g	188g	42g
Día 6	1,611	128g	106g	73g
Día 7	1,471	117g	139g	46g
Prom.	1,520	97g	155g	61g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Quinoa con Sardinias para el Desayuno

Curry de Pepino y Yogur

Ensalada Mediterránea de Garbanzos

Tostada de Pepino y Aguacate

Purés de Batata y Garbanzos Asados

Ensalada de Albahaca Sagrada y Quinoa con Aderezo Cítrico

Tazón Equilibrado de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Tazón de Quinoa con Pepino y Limón

Sopa de Camarones y Verduras con Especies Tailandesas

Tazón Refrescante de Garbanzos y Aguacate

Sartén Sabrosa de Espinacas y Huevos con Aguacate

Pulpo a la Parrilla con Limón y Hierbas

+ 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



97g Proteína

Promedio diario



1,520 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

155g C / 61g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Quinoa con Sardinias para el Desayuno
2. Tazón Equilibrado de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate
3. Curry de Pepino y Yogur

02 Día 2

4. Tazón de Quinoa con Pepino y Limón
5. Ensalada Mediterránea de Garbanzos
6. Sopa de Camarones y Verduras con Especies Tailandesas

03 Día 3

7. Tostada de Pepino y Aguacate
8. Tazón Refrescante de Garbanzos y Aguacate
9. Purés de Batata y Garbanzos Asados

04 Día 4

10. Sartén Sabrosa de Espinacas y Huevos con Aguacate
11. Ensalada de Albahaca Sagrada y Quinoa con Aderezo Cítrico
12. Pulpo a la Parrilla con Limón y Hierbas

05 Día 5

13. Tostada de Tomate con Hierbas
14. Ensalada Cremosa de Yogur y Remolacha
15. Sopa de Lentejas y Repollo con Aumento Probiótico

06 Día 6

16. Tazón de Desayuno con Huevo y Quinoa con Hierbas
17. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Aderezo Antiinflamatorio
18. Bacalao al Horno con Limón y Eneldo acompañado de Espárragos

07 Día 7

19. Parfait de Yogur Griego con Semillas de Chía

20. Tazón Mediterráneo de Quinoa Rico en Proteínas

21. Bacalao al Limón con Coliflor y Mantequilla

Día 1

1. Tazón de Quinoa con Sardinias para el Desayuno

Comienza tu día con este tazón de quinoa lleno de proteínas, cubierto con sardinias y verduras frescas. Es una opción nutritiva que te mantendrá saciado hasta la hora del almuerzo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	49g
Grasas	21g



Ingredientes

quinoa cocida	126 g
sardinias enlatadas	1.4 can
tomates cherry	105 g
pepino	0.7g
aceite de oliva	7 ml
gajo de limón	1.4g

Preparación

1. En un tazón, coloca la quinoa cocida como base.
2. Agrega las sardinias, los tomates cherry cortados por la mitad y el pepino en rodajas.
3. Rocía con aceite de oliva y sirve con un gajo de limón al lado para exprimir.

2. Tazón Equilibrado de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Aguacate

Este tazón de quinoa y garbanzos, rico en nutrientes, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón, siendo ideal para mujeres mayores de 40. Rico en proteínas, fibra y grasas saludables, es una comida flexible que puedes ajustar a tus necesidades y objetivos diarios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	62g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa (cocida)	372 ml
Garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados)	186 g
Espinacas (frescas)	93 g
Tomates cherry (cortados a la mitad)	232.5 g
Pepino (en cubos)	116.3 g
Aguacate (maduro)	116.3 g
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, los garbanzos, las espinacas, los tomates cherry y el pepino.
2. En un tazón pequeño, aplasta el aguacate y mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra para crear el aderezo.
3. Rocía el aderezo de aguacate sobre la mezcla de quinoa y mezcla suavemente para combinar.
4. Sirve de inmediato o refrigera durante hasta 2 horas para una opción fría.

3. Curry de Pepino y Yogur

Este curry único combina pepinos con yogur para un plato ligero y aromático, perfecto para una cena reconfortante. Los probióticos del yogur promueven la salud intestinal, mientras que los pepinos proporcionan hidratación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	363 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	25g
Grasas	25g



Ingredientes

Pepino, en cubos	396 ml
Yogur griego	198 ml
Pimienta de curry	8.3 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 396 ml de pepino en cubos y sofríe durante 3-4 minutos.
3. Incorpora 8.3 ml de pimienta de curry y cocina por un minuto más.
4. Retira del fuego y mezcla 198 ml de yogur griego. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Día 2

4. Tazón de Quinoa con Pepino y Limón

Este tazón de quinoa, rico en proteínas, combina pepinos refrescantes con un aderezo de limón vibrante. La quinoa aporta aminoácidos esenciales y fibra, fundamentales para mantener la masa muscular y un metabolismo saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	63g
Grasas	21g



Ingredientes

Quinoa cocida	336 ml
Pepino, en cubos	168 ml
Jugo de limón	42 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 336 ml de quinoa cocida, 168 ml de pepino en cubos, 42 ml de jugo de limón y 21 ml de aceite de oliva.
2. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla suavemente.
3. Sirve frío o a temperatura ambiente.

5. Ensalada Mediterránea de Garbanzos

Esta ensalada colorida combina garbanzos ricos en proteínas con verduras frescas, ofreciendo una excelente fuente de fibra y nutrientes esenciales. Las grasas saludables del aceite de oliva y los antioxidantes de los tomates y el pepino apoyan la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	70g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	186 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Perejil fresco, picado	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de garbanzos enlatados escurridos, 186 ml de tomates cherry cortados a la mitad, 186 ml de pepino en cubos y 46.5 g de perejil fresco picado.
2. En un tazón pequeño, bate 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve de inmediato.

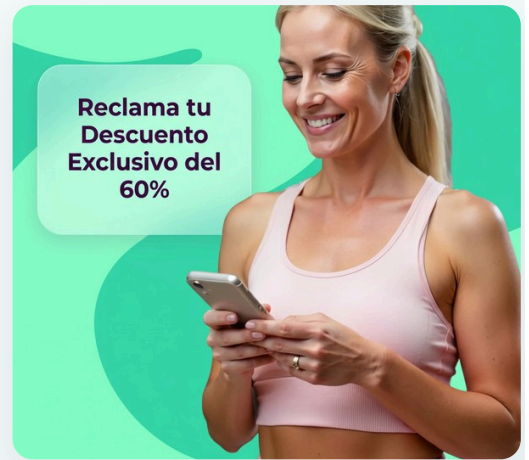
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Sopa de Camarones y Verduras con Especies Tailandesas

Una sopa sabrosa que presenta camarones y una variedad de verduras, alta en proteínas para apoyar la salud muscular. Ingredientes como la hierba de limón y el jengibre ofrecen propiedades antiinflamatorias, mientras que el caldo de huesos ayuda a la digestión y la absorción de nutrientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	33g
Grasas	25g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	742.5 g
Caldo de huesos	1584 ml
Brócoli, en floretes	495 g
Zanahorias, en rodajas	247.5 g
Tallo de hierba de limón, picado	24.8 g
Jengibre fresco, picado	8.3 g
Cilantro, picado	24.8 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la hierba de limón y el jengibre, cocinando durante 1 minuto hasta que estén fragantes.
2. Añade el caldo de huesos, las zanahorias y el brócoli, llevando a ebullición. Cocina durante 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Incorpora los camarones, la sal y la pimienta. Cocina durante 5 minutos adicionales hasta que los camarones estén opacos. Decora con cilantro antes de servir.

Día 3

7. Tostada de Pepino y Aguacate

Esta tostada abierta es una mezcla perfecta de grasas saludables e hidratación, ideal para mujeres mayores de 40 que necesitan energía y nutrición para la piel. El aguacate proporciona fibra y grasas monoinsaturadas saludables que apoyan la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	42g
Grasas	18g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Aguacate, machacado	0.7g
Pepino, en rodajas	84 ml
Jugo de limón	7 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral hasta que esté dorada.
2. En un tazón, mezcla el aguacate machacado con 7 ml de jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre la tostada y cubre con 84 ml de pepino en rodajas.

8. Tazón Refrescante de Garbanzos y Aguacate

Una mezcla refrescante de garbanzos y aguacate, que proporciona proteínas vegetales y grasas saludables que ayudan a equilibrar las hormonas. Su contenido de fibra también apoya la salud digestiva.

Información Nutricional

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



Ingredientes

Garbanzos, cocidos	372 ml
Aguacate, en cubos	0.8 medium
Pepino, en cubos	0.8 medium
Perejil, picado	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos cocidos, 0.5 aguacate mediano en cubos y 0.5 pepino mediano en cubos.
2. Agrega 46.5 ml de perejil picado y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Mezcla suavemente para combinar.

9. Purés de Batata y Garbanzos Asados

Este puré combina batatas y garbanzos, creando un acompañamiento rico en fibra que apoya la regularidad digestiva. Las batatas son una excelente fuente de antioxidantes y vitaminas, beneficiosas para la salud de la piel en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	99g
Grasas	10g



Ingredientes

Batatas, en cubos	495 g
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 g
Sal	4.9 g
Pimienta negra	2.5 g
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla las batatas con el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas, luego tritura con los garbanzos y añade el jugo de limón antes de servir.

Día 4

10. Sartén Sabrosa de Espinacas y Huevos con Aguacate

Este desayuno lleno de nutrientes presenta huevos combinados con espinacas y aguacate, proporcionando omega-3 esenciales, calcio y fitoestrógenos para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Rápido de preparar, asegura que comiences tu día con una comida rica en proteínas que promueve la salud ósea y el apoyo al metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g

Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinacas frescas, picadas	84 g
aguacate, picado	105 g
aceite de oliva	21 ml
queso feta desmenuzado	56 g
sal	2.1 g
pimienta negra	1.4 g
jugo de limón fresco	7 ml



Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega las espinacas picadas y saltea durante 2-3 minutos hasta que se marchiten.
3. Rompe los huevos en la sartén y sazona con sal y pimienta negra.
4. Cocina durante 3-4 minutos, hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.
5. Retira del fuego y cubre con aguacate picado, queso feta desmenuzado y un chorrito de jugo de limón fresco.

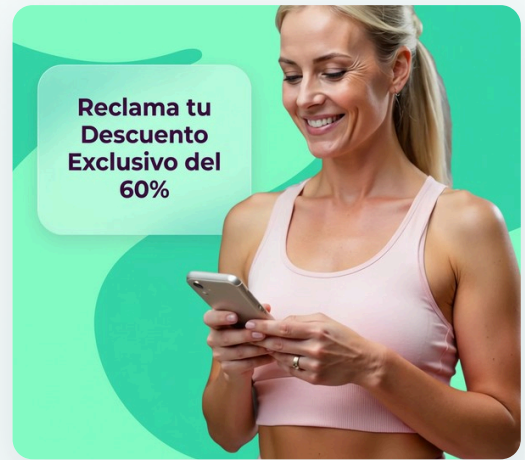
OFERTA EXCLUSIVA

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 Albahaca Sagrada y Quinoa con Aderezo Cítrico

Esta ensalada refrescante combina albahaca sagrada para el equilibrio hormonal con quinoa rica en proteínas, proporcionando nutrientes 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	19g
Carbohidratos	70g
Grasas	22g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	0.8 medium
Hojas frescas de albahaca sagrada	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de quinoa cocida, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 0.8 pepino mediano en cubos.
2. Agrega 93 ml de hojas frescas de albahaca sagrada, 23.3 ml de aceite de oliva y 46.5 ml de jugo de limón.
3. Mezcla suavemente para combinar y sirve fría o a temperatura ambiente.

12. Pulpo a la Parrilla con Limón y Hierbas

El pulpo a la parrilla no solo es una delicia, sino que también es rico en proteínas y bajo en grasa. Este plato es beneficioso para la salud del corazón y proporciona nutrientes esenciales, lo que lo convierte en una elección perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

tentáculos de pulpo	379.5 g
aceite de oliva	49.5 ml
jugo de limón fresco	24.8 ml
perejil fresco	49.5 ml
sal marina	
pimienta negra	

Preparación

1. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta. En un tazón, combina el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta.
2. Unta el pulpo con la mezcla. Asa durante aproximadamente 4-5 minutos de cada lado hasta que esté ligeramente dorado y caliente.
3. Sirve caliente, rociado con cualquier marinada restante.

Día 5

13. Tostada de Tomate con Hierbas

Esta tostada fresca y vibrante está cubierta con tomates sazonados y ralladura de limón. Es una excelente fuente de vitaminas y antioxidantes que promueven la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	67g
Grasas	6g



Ingredientes

pan integral	39.2g
tomates cherry, cortados a la mitad	210g
albahaca fresca, picada	42g
ralladura de limón	7g
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral.
2. En un tazón, combina los tomates cherry, la albahaca, la ralladura de limón y la pimienta negra.
3. Cubre la tostada con la mezcla de tomate y sirve.

14. Ensalada Cremosa de Yogur y Remolacha

Esta refrescante ensalada combina yogur amigable con el intestino y remolacha rica en fibra, perfecta para promover la salud digestiva. Los sabores terrosos de la remolacha se complementan maravillosamente con el yogur para un impulso probiótico.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Yogur griego natural	372 ml
Remolacha cocida, en cubos	186 ml
Eneldo fresco picado	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de calabaza	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 372 ml de yogur griego natural con 186 ml de remolacha cocida en cubos.
2. Incorpora 23.3 ml de eneldo fresco picado y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Agrega 46.5 ml de semillas de calabaza antes de servir.

15. Sopa de Lentejas y Repollo con Aumento Probiótico

Esta sopa sustanciosa combina lentejas y repollo, ambos ricos en fibra, promoviendo la salud digestiva. Con una cucharada de yogur por encima, proporciona probióticos que mejoran la flora intestinal y reducen la hinchazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	74g
Grasas	13g



Ingredientes

Lentejas verdes, enjuagadas	198 ml
Repollo, picado	396 ml
Caldo de verduras	1584 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Yogur griego natural	99 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el repollo picado y saltea durante 5 minutos.
2. Añade 198 ml de lentejas enjuagadas y 960 ml de caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Sirve con 99 ml de yogur griego natural por encima para un aumento probiótico.

Día 6

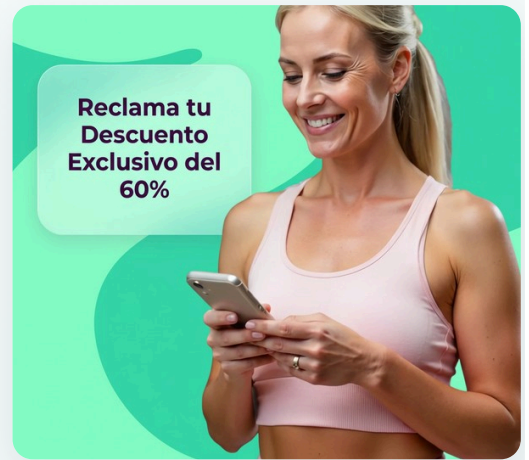
OFERTA EXCLUSIVA

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 Desayuno con Huevo y Quinoa con Hierbas

Este abundante tazón de desayuno combina huevos hervidos ricos en proteínas y quinoa, proporcionando una excelente fuente de aminoácidos y fibra. Las hierbas añaden sabor y beneficios antiinflamatorios que ayudan a mantener la salud durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	42g
Grasas	21g



Ingredientes

Huevos hervidos	2.8 large
Quinoa cocida	168 ml
Perejil fresco, picado	21 ml
Aceite de oliva	7 ml
Jugo de limón	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 168 ml de quinoa cocida con 21 ml de perejil picado y 7 ml de aceite de oliva.
2. Sazona con jugo de limón, sal y pimienta.
3. Corta 2 huevos hervidos y colócalos sobre la mezcla de quinoa.

17. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Aderezo Antiinflamatorio

Esta vibrante ensalada mediterránea de quinoa está llena de grasas y proteínas antiinflamatorias, perfecta para mujeres mayores de 40 años. Rica en omega-3, fitoestrógenos y nutrientes esenciales, apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón mientras proporciona una opción de comida satisfactoria.

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 g
Garbanzos, enlatados y enjuagados	186 g
Tomates cherry, cortados por la mitad	232.5 g
Pepino, picado	116.3 g
Cebolla roja, finamente picada	62 g
Queso feta, desmenuzado	62 g
Aceite de oliva virgen extra	93 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Perejil fresco, picado	12.4 g

Sal	1.6 g
Pimienta negra	1.6 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino, la cebolla roja y el queso feta.
- 2.** Paso 2: En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva virgen extra, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra para crear el aderezo.
- 3.** Paso 3: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar. Decora con perejil fresco antes de servir.

18. Bacalao al Horno con Limón y Eneldo acompañado de Espárragos

Este delicado plato de bacalao está infusionado con limón y eneldo, ofreciendo una comida ligera pero rica en proteínas. Servido con espárragos, es bajo en calorías y alto en nutrientes esenciales, apoyando la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	33g



Ingredientes

Filete de bacalao	280.5 g
Ralladura de limón	8.3 g
Eneldo, fresco o seco	8.3 g
Espárragos, recortados	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca el bacalao en una bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva, ralladura de limón, eneldo, sal y pimienta.
3. Coloca los espárragos alrededor del bacalao y hornea durante 15 minutos hasta que el bacalao esté desmenuzable y los espárragos estén tiernos.
4. Sirve inmediatamente.

19. Parfait de Yogur Griego con Semillas de Chía

Este parfait es una excelente fuente de calcio y probióticos, que promueven la salud ósea y digestiva, esenciales para mujeres mayores de 40 años. La adición de semillas de chía potencia los ácidos grasos omega-3, que apoyan el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	42g
Grasas	7g



Ingredientes

Yogur griego, natural, bajo en grasa	336 ml
Semillas de chía	42 ml
Frutas del bosque mixtas (arándanos, fresas)	168 ml
Miel	7 ml

Preparación

1. En un tazón, coloca capas de yogur griego, frutas del bosque y semillas de chía.
2. Rocía con miel y deja reposar durante 5 minutos para que las semillas de chía se inflen antes de servir.

20. Tazón Mediterráneo de Quinoa Rico en Proteínas

Este vibrante y nutritivo tazón de quinoa está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y el metabolismo en mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas, grasas saludables y fibra, promueve la salud ósea y del corazón mientras proporciona nutrientes esenciales como calcio y omega-3.

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
garbanzos, escurridos y enjuagados	186 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
pepino, picado	116.3 g
queso feta, desmenuzado	62 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	23.3 ml
perejil fresco, picado	12.4 g
sal	2.3 g
pimienta negra	2.3 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino y el queso feta.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.
3. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla suavemente.
4. Espolvorea con perejil fresco y sirve inmediatamente o refrigera por hasta 2 horas.

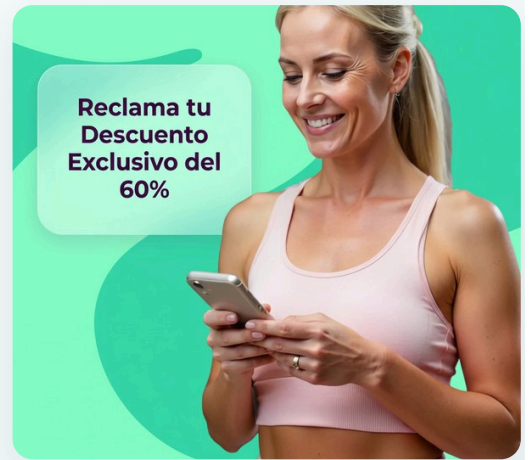
OFERTA EXCLUSIVA

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. Bacalao al Limón con Coliflor y Mantequilla

Este delicioso plato es rico en proteínas magras que ayudan a mantener los músculos y equilibrar las hormonas. La coliflor al vapor, rica en fibra y fitoestrógenos, complementa perfectamente este plato saludable para el corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	50g
Grasas	20g



Ingredientes

filete de bacalao	140.3 g
coliflor al vapor	396 ml
mantequilla	8.3 g
jugo de limón	24.8 ml
eneldo fresco	1.7 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Paso 1: Sazona el filete de bacalao con sal y pimienta negra al gusto.
2. Paso 2: Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade la mantequilla.
3. Paso 3: Una vez que la mantequilla se haya derretido, añade el filete de bacalao sazonado y cocina durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Paso 4: Mientras se cocina el pescado, cocina al vapor la coliflor hasta que esté tierna, aproximadamente 5-7 minutos.
5. Paso 5: En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón y el eneldo fresco.
6. Paso 6: Sirve el filete de bacalao en un plato con la coliflor al vapor al lado, rociando la mezcla de limón y eneldo sobre el pescado.

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.