

# Plan de Dieta de Pérdida de Peso Sin Gluten de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Alcanza tus objetivos de pérdida de peso con un enfoque sin gluten diseñado para mujeres.

El Plan de Dieta de Pérdida de Peso Sin Gluten de 7 Días presenta 21 recetas deliciosas específicamente para mujeres mayores de 40. Al eliminar el gluten, este plan no solo apoya la pérdida de peso, sino que también mejora la digestión. Perfecto para quienes buscan un nuevo comienzo con opciones sin gluten.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,399	75g	177g	50g
Día 2	1,394	78g	156g	59g
Día 3	1,444	106g	159g	56g
Día 4	1,503	73g	194g	53g
Día 5	1,503	63g	186g	59g
Día 6	1,536	112g	163g	51g
Día 7	1,566	106g	180g	49g
Prom.	1,478	88g	174g	54g

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Quinoa para el Desayuno

Arroz de Coliflor con Cilantro y Limón y Frijoles Negros

Ensalada de Sésamo y Algas con Tofu

Avena Salada con Espinacas y Huevo

Salteado de Arroz de Coliflor con Camarones y Verduras

Tazón Mediterráneo de Garbanzos y Quinoa

Sopa Poderosa de Quinoa y Repollo Picante

Tazón de Quinoa con Caldo de Huesos

Hash de Garbanzos y Batata Especiado

Ensalada de Quinoa y Edamame con Aderezo de Limón

Quinoa Salada para el Desayuno con Espinacas y Feta

Salteado de Quinoa y Col Rizada con Jengibre

+ 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](#)



**21 Recetas**

7 días de plan alimenticio



**88g Proteína**

Promedio diario



**1,478 kcal/día**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

174g C / 54g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Quinoa para el Desayuno

---

2. Sopa Poderosa de Quinoa y Repollo Picante

---

3. Arroz de Coliflor con Cilantro y Limón y Frijoles Negros

---

## 02 Día 2

4. Tazón de Quinoa con Caldo de Huesos

---

5. Ensalada de Sésamo y Algas con Tofu

---

6. Hash de Garbanzos y Batata Especiada

---

## 03 Día 3

7. Avena Salada con Espinacas y Huevo

---

8. Ensalada de Quinoa y Edamame con Aderezo de Limón

---

9. Salteado de Arroz de Coliflor con Camarones y Verduras

---

## 04 Día 4

10. Quinoa Salada para el Desayuno con Espinacas y Feta

---

11. Tazón Mediterráneo de Garbanzos y Quinoa

---

12. Salteado de Quinoa y Col Rizada con Jengibre

---

## 05 Día 5

13. Tazón Energético de Champiñones y Avena

---

14. Ensalada de Quinoa y Semillas de Calabaza Rica en Zinc

---

15. Tazón de Quinoa con Hierbas y Verduras a la Parrilla

---

## 06 Día 6

16. Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas con Huevo Escalfado

---

17. Tazón de Quinoa con Batatas y Espinaca

---

18. Estofado de Quinoa y Verduras con Especies Marroquíes

---

## 07 Día 7

19. Avena Salada con Espinacas y Huevo Poché

---

20. Pimientos Rellenos de Frijoles Negros y Quinoa

---

21. Dumplings al Vapor en Caldo

---

# Día 1

---

## 1. Tazón de Quinoa para el Desayuno

Este sabroso tazón de quinoa combina quinoa rica en proteínas, verduras frescas y un toque de especias para comenzar bien el día. Es una excelente opción para preparar comidas y se puede hacer en menos de 15 minutos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

Quinoa cocida	126 g
Tomates cherry	105 g
Pepino	70 g
Queso feta	39.2 g
Aceite de oliva	7 ml
Jugo de limón	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, los tomates cherry cortados por la mitad y el pepino picado.
2. Agrega el queso feta, el aceite de oliva y el jugo de limón; mezcla bien.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

## 2. Sopa Poderosa de Quinoa y Repollo Picante

Esta sopa, rica en quinoa y repollo, es alta en proteínas y fibra, manteniéndote satisfecha por más tiempo mientras apoya una digestión saludable. Las especias utilizadas ayudan a aumentar el metabolismo, lo que la convierte en una opción perfecta para mujeres mayores de 40 que buscan mantener su peso.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	62g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

repollo, picado 744 ml

### Preparación

1. Calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio en una olla.
2. Agrega 240 ml de cebolla picada y sofríe durante 5 minutos hasta que esté translúcida.
3. Incorpora 480 ml de repollo picado, 90 g de quinoa, 960 ml de caldo de verduras y 5 g de chile en polvo. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve caliente.

### 3. Arroz de Coliflor con Cilantro y Limón y Frijoles Negros

Este plato vibrante es una alternativa baja en carbohidratos al arroz tradicional, proporcionando fibra y antioxidantes de la coliflor y los frijoles negros. La combinación de limón y cilantro realza el sabor y apoya la salud digestiva.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	59g
<b>Grasas</b>	13g



#### Ingredientes

Coliflor, rallada	396 ml
Frijoles negros enlatados, enjuagados	198 ml
Cilantro fresco, picado	49.5 ml
Jugo de lima	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

#### Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega la coliflor rallada, sofriendo durante unos 5 minutos.
2. Agrega los frijoles negros y el jugo de lima, cocinando durante 5 minutos adicionales hasta que estén calientes.
3. Incorpora el cilantro picado justo antes de servir.

## Día 2

## 4. Tazón de Quinoa con Caldo de Huesos

Este tazón de quinoa caliente mezcla quinoa rica en proteínas con caldo de huesos y verduras al vapor para un desayuno sustancioso que apoya los niveles de energía. La quinoa proporciona los nueve aminoácidos esenciales, convirtiéndola en una fuente completa de proteínas para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	434 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	11g



### Ingredientes

Caldo de huesos	336 ml
Quinoa, enjuagada	126 g
Ramilletes de brócoli	168 ml
Zanahoria, rallada	84 ml
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

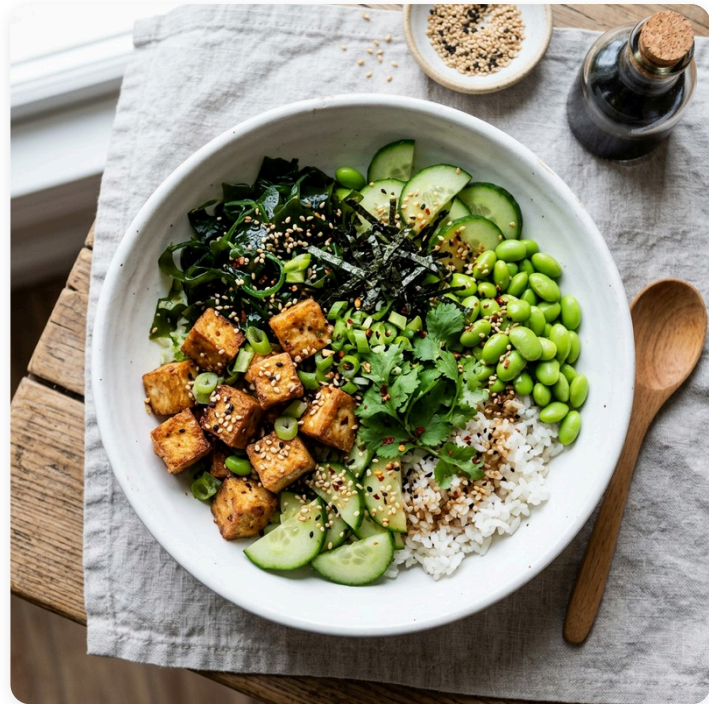
1. En una olla, lleva a ebullición 336 ml de caldo de huesos, luego añade 126 g de quinoa enjuagada.
2. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa.
3. Mientras se cocina la quinoa, cocina al vapor 168 ml de ramilletes de brócoli y 84 ml de zanahoria rallada hasta que estén tiernos.
4. Combina la quinoa con las verduras y rocía con 7 ml de aceite de oliva; sazona con sal y pimienta al gusto.

## 5. Ensalada de Sésamo y Algas con Tofu

Esta ensalada es rica en proteínas y calcio gracias al tofu, mientras que las algas aportan minerales esenciales. Las semillas de sésamo añaden grasas saludables, lo que la convierte en una opción excelente para la salud ósea.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	37g
<b>Carbohidratos</b>	19g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	372 g
Algas secas (wakame), remojadas	23.3 g
Semillas de sésamo	46.5 g
Salsa de soja (bajo en sodio)	23.3 ml
Vinagre de arroz	23.3 ml

### Preparación

1. En una sartén caliente a fuego medio, saltea ligeramente 372 g de tofu firme en cubos hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. En un tazón, combina 23.3 g de algas secas remojadas y 46.5 g de semillas de sésamo.
3. Agrega el tofu salteado, rocía con 23.3 ml de salsa de soja baja en sodio y 23.3 ml de vinagre de arroz; mezcla para combinar.

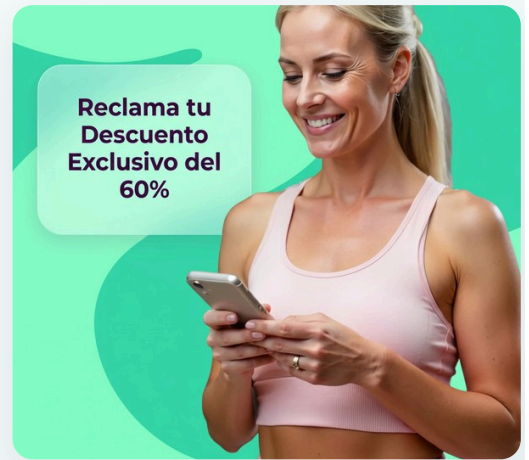
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Hash de Garbanzos y Batata Especiada

Este contundente hash combina batatas ricas en vitamina A con garbanzos llenos de proteínas, apoyando la resistencia inmunológica. Es una excelente opción para mujeres mayores de 40 que buscan mantener sus niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Batata	1.7 medium
Garbanzos enlatados	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 g
Pimentón	8.3 g

### Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1 batata mediana en cubos y cocina durante unos 10 minutos hasta que esté suave.
2. Incorpora 198 ml de garbanzos enjuagados, 8.3 g de comino y 8.3 g de pimentón. Cocina durante 5-7 minutos más hasta que esté caliente.

## Día 3

## 7. Avena Salada con Espinacas y Huevo

Esta avena salada está enriquecida con espinacas y un huevo escalfado, aportando nutrientes esenciales como magnesio y vitamina D para apoyar la salud ósea. Además, la avena proporciona fibra para la salud digestiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Avena en hojuelas	168 ml
Agua	336 ml
Espinacas frescas	336 ml
Huevo	1.4 large
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En una cacerola, lleva 240 ml de agua a ebullición. Agrega 120 ml de avena en hojuelas y cocina durante 5 minutos.
2. En el último minuto de cocción, agrega 240 ml de espinacas picadas y revuelve hasta que se marchiten.
3. Mientras se cocina la avena, escalfar 1 huevo grande en una olla separada con agua hirviendo. Sirve la avena con el huevo escalfado encima y sazona con sal y pimienta al gusto.

## 8. Ensalada de Quinoa y Edamame con Aderezo de Limón

Esta refrescante ensalada combina quinoa y edamame para una comida rica en proteínas y fibra. Las grasas saludables del aceite de oliva y las verduras vibrantes promueven la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	78g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Edamame pelado	186 ml
Pepino picado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

### Preparación

1. En un tazón, combina 240 ml de quinoa cocida, 120 ml de edamame pelado y 120 ml de pepino picado.
2. Rocía con 15 ml de aceite de oliva y 15 ml de jugo de limón. Mezcla para combinar.

## 9. Salteado de Arroz de Coliflor con Camarones y Verduras

Este colorido salteado combina arroz de coliflor y camarones para una comida baja en carbohidratos, alta en proteínas y omega-3 que apoya la función del tiroides y la salud metabólica. Es una opción deliciosa y saludable.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	26g



### Ingredientes

Arroz de coliflor	396 ml
Camarones, pelados y desvenados	189.8 g
Verduras mixtas (pimientos, guisantes, zanahorias)	396 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade los camarones. Cocina hasta que estén rosados, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega las verduras mixtas y el arroz de coliflor, cocinando hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Rocía con salsa de soja antes de servir.

## Día 4

## 10. Quinoa Salada para el Desayuno con Espinacas y Feta

La quinoa es una proteína completa que ayuda a mantener la masa muscular, mientras que las espinacas aportan hierro para energía y vitalidad. El queso feta proporciona calcio para apoyar la salud ósea durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Quinoa, cocida	336 ml
Espinacas	42 g
Queso feta, desmenuzado	42 g
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En una sartén, calienta 1 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea durante 2 minutos hasta que se marchiten.
2. Incorpora la quinoa cocida, sazona con sal y pimienta, y mezcla bien.
3. Decora con el queso feta desmenuzado y sirve caliente.

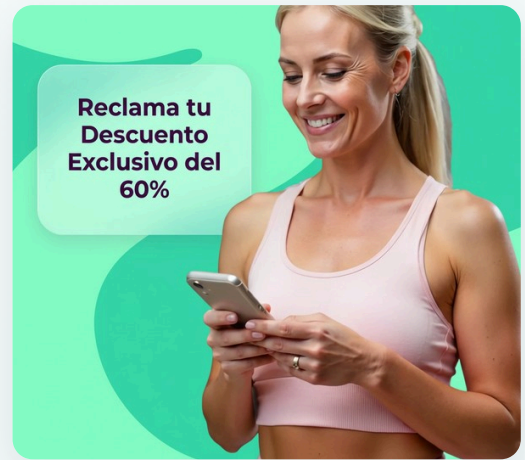
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Tazón Mediterráneo de Garbanzos y Quinoa

Este tazón de inspiración mediterránea presenta garbanzos y quinoa, ambos ricos en fibra y proteínas, esenciales para mantener los niveles de energía y la masa muscular en mujeres mayores de 40 años. La adición de verduras frescas y hierbas realza el sabor mientras proporciona una variedad de vitaminas y minerales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	527 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	78g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa cocida	186 g
Garbanzos enlatados, enjuagados	186 g
Pepino picado	116.3 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Perejil fresco, picado	15.5 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. En un tazón, mezcla la quinoa cocida y los garbanzos.
2. Agrega el pepino, los tomates cherry, el aceite de oliva, el jugo de limón y el perejil. Mezcla para combinar.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve inmediatamente.

## 12. Salteado de Quinoa y Col Rizada con Jengibre

Este plato a base de plantas combina quinoa, rica en proteínas y fibra, con col rizada, una fuente poderosa de nutrientes y antioxidantes. Infusionado con jengibre, ofrece beneficios antiinflamatorios y apoya la digestión.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	1 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Col rizada, picada	49.5 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Ajo, picado	1.7 clove
Aceite de oliva	24.8 ml
Caldo de verduras bajo en sodio	99 ml

## Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo y el jengibre, y saltea durante 1 minuto.
2. Añade la col rizada picada y el caldo de verduras, revolviendo hasta que la col se marchite (aproximadamente 3-4 minutos).
3. Incorpora la quinoa cocida y mezcla bien. Cocina durante 2 minutos adicionales hasta que esté caliente.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto antes de servir.

## Día 5

---

### 13. Tazón Energético de Champiñones y Avena

Este tazón salado combina champiñones ricos en vitamina D con granos enteros, ofreciendo energía sostenida y apoyo inmunológico. Perfecto para mujeres mayores de 40 años que desean mantener su fuerza y vitalidad.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	21g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	14g



#### Ingredientes

Avena	56 g
Champiñones en rodajas	98 g
Caldo de verduras	336 ml
Espinaca	21 g
Levadura nutricional	21 g

#### Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 240 ml de caldo de verduras. Agrega 40 g de avena y cocina a fuego lento durante unos 5 minutos.
2. En una sartén, sofríe 70 g de champiñones en rodajas y 15 g de espinaca en un poco de agua hasta que estén tiernos.
3. Sirve la avena cubierta con los champiñones salteados, espinaca y 15 g de levadura nutricional.

## 14. Ensalada de Quinoa y Semillas de Calabaza Rica en Zinc

Esta ensalada refrescante incluye quinoa y semillas de calabaza, que son ricas en zinc, promoviendo la salud del tiroides. Es un plato ligero y nutritivo, perfecto para el almuerzo o la cena.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	527 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Semillas de calabaza, tostadas	93 ml
Pepino, picado	186 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml

### Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las semillas de calabaza tostadas y el pepino picado.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla para combinar.
3. Sirve fría o a temperatura ambiente.

## 15. Tazón de Quinoa con Hierbas y Verduras a la Parrilla

Este tazón vegetariano presenta quinoa y verduras a la parrilla, rociadas con un aderezo de limón y hierbas, ofreciendo una opción de comida nutritiva y antiinflamatoria llena de fibra. Es perfecto para una comida ligera y saludable.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	19 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Calabacín, en rodajas	198 ml
Pimiento, en rodajas	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	49.5 ml
Hierbas frescas (perejil, albahaca, etc.)	99 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. Precalienta la parrilla o sartén para asar a fuego medio.
2. Mezcla el calabacín y el pimiento en rodajas con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Asa las verduras durante aproximadamente 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
4. En un tazón, combina la quinoa cocida, las verduras asadas, el jugo de limón y las hierbas frescas. Mezcla bien.

## Día 6

---

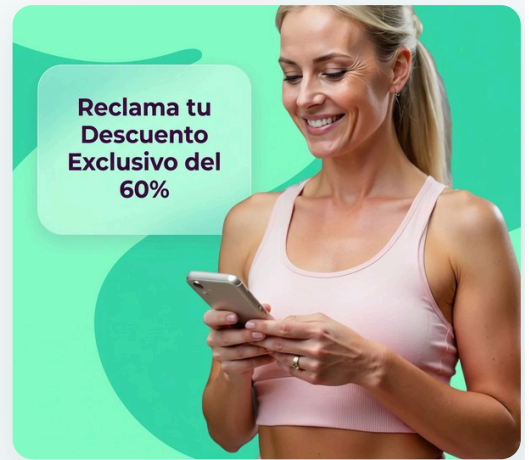
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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 de Quinoa y Espinacas con Huevo Escalfado

Repleto de proteínas y fibra, este tazón salado ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. La quinoa proporciona carbohidratos complejos, mientras que el huevo escalfado aporta proteínas de alta calidad para energía sostenida.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa	168 ml
Agua	336 ml
Espinaca fresca	336 ml
Huevo	1.4 large
Aceite de oliva	7 ml
Vinagre de sidra de manzana	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. En una olla pequeña, lleva a ebullición 336 ml de agua. Agrega 168 ml de quinoa, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, calienta 7 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 336 ml de espinaca y saltea hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Escalfa el huevo llevando agua a un suave hervor en una olla separada. Rompe el huevo en un tazón pequeño y luego deslízalo suavemente en el agua. Cocina durante aproximadamente 3-4 minutos para una yema líquida.
4. Arma el tazón colocando la quinoa en el fondo, cubierta con espinaca salteada y el huevo escalfado. Rocía con 7 ml de vinagre de sidra de manzana y sazona con sal y pimienta.

## 17. Tazón de Quinoa con Batatas y Espinaca

Este tazón de quinoa denso en nutrientes está lleno de proteínas y fibra, ideal para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea. La combinación de batatas, espinaca y legumbres proporciona vitaminas y minerales esenciales, mientras que las grasas saludables mejoran la salud del corazón.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Quinoa, cruda	139.5 g
Batata, en cubos	232.5 g
Espinaca, fresca	93 g
Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	186 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de lino molidas	15.5 g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga y cocina la quinoa según las instrucciones del paquete (típicamente 15 minutos). Usa 372 ml de agua por cada 139.5 g de quinoa.
2. Mientras se cocina la quinoa, calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega la batata en cubos y cocina durante 5 minutos hasta que esté ligeramente tierna.
3. Agrega la espinaca y los garbanzos a la sartén con la batata, cocinando hasta que la espinaca se marchite (unos 2-3 minutos).
4. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y combínala con la mezcla de batata, espinaca y garbanzos.
5. Rocía con jugo de limón, sazona con sal y pimienta, y espolvorea semillas de lino molidas por encima antes de servir.

## 18. Estofado de Quinoa y Verduras con Especies Marroquíes

Este fragante estofado combina quinoa y una variedad de verduras, ofreciendo una comida sustanciosa llena de proteínas y fibra. Las especias cálidas como la canela y el comino ayudan a combatir la inflamación, mientras que los ingredientes ricos en nutrientes apoyan la vitalidad general durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	17 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	38g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	15g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	330 g
Caldo de huesos	1584 ml
Zanahorias, en cubos	247.5 g
Calabacín, en cubos	247.5 g
Cebolla, picada	247.5 g
Canela en polvo	3.3 g
Comino en polvo	8.3 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

## Preparación

1. En una olla, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega las zanahorias y el calabacín, cocinando por otros 5 minutos. Incorpora la quinoa, la canela, el comino, la sal y la pimienta.
3. Vierte el caldo de huesos y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa.

## Día 7

---

## 19. Avena Salada con Espinacas y Huevo Poché

Este abundante tazón de desayuno es rico en proteínas y fibra, ayudando a mantener niveles de energía y un azúcar en sangre saludable. Es una opción reconfortante y nutritiva para comenzar el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Avena	56 g
Agua o caldo de verduras	336 ml
Espinacas frescas	336 ml
Huevo	1.4 large
Aceite de oliva	7 ml

### Preparación

1. En una cacerola, combina 56 g de avena con 336 ml de agua o caldo de verduras y lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que esté cremoso. Agrega 336 ml de espinacas picadas y cocina hasta que se marchiten.
3. Sirve con un huevo pochado por encima y rocía con 7 ml de aceite de oliva.

## 20. Pimientos Rellenos de Frijoles Negros y Quinoa

Estos pimientos rellenos son una deliciosa forma de incorporar fibra y proteína, esenciales para la energía y la salud muscular en mujeres mayores de 40. La combinación de frijoles negros, quinoa y especias también ofrece beneficios antiinflamatorios.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	78g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

Pimiento	1.6g
Quinoa cocida	186 g
Frijoles negros enlatados	186 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	7.8 g
Pimienta de chile	3.1 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el aceite de oliva, el comino, la pimienta de chile, la sal y la pimienta.
3. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla, colócalas en una fuente para hornear y hornea durante 25-30 minutos hasta que los pimientos estén tiernos.

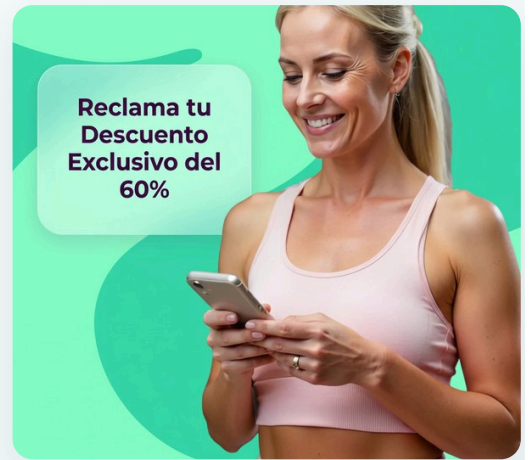
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Dumplings al Vapor en Caldo

Disfruta de estos ligeros y sabrosos dumplings al vapor servidos en un caldo nutritivo, ideales para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Ricos en proteínas y grasas saludables, este platillo está diseñado para satisfacer las necesidades nutricionales de las mujeres mayores de 40 años, promoviendo el bienestar general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	561 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	46g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Pollo o pavo molido	371.3 g
Repollo rallado	148.5 g
Cebollas verdes picadas	41.3 g
Jengibre fresco, rallado	24.8 g
Salsa de soya (bajo en sodio)	49.5 ml
Masa para dumplings (trigo integral o arroz)	19.8 piezas
Caldo de pollo bajo en sodio	792 ml
Aceite de sésamo	8.3 ml
Cilantro fresco, picado	16.5 g

## Preparación

1. En un tazón, combina el pollo o pavo molido, el repollo rallado, las cebollas verdes picadas, el jengibre rallado y la salsa de soya. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados.
2. Coloca aproximadamente 1 cucharada del relleno en el centro de cada masa para dumplings. Doble y sella los dumplings haciendo pliegues en los bordes.
3. En una vaporera, coloca los dumplings en una sola capa y cocina al vapor sobre agua hirviendo durante unos 10 minutos hasta que estén cocidos.
4. Mientras se cocinan los dumplings, calienta el caldo de pollo en una olla y añade el aceite de sésamo. Lleva a un suave hervor.
5. Sirve los dumplings al vapor en tazones, vertiendo el caldo caliente sobre ellos. Decora con cilantro fresco.



## 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](https://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.