

Plan de Dieta de Sopa Quema Grasa de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Revitaliza tu pérdida de peso con una dieta nutritiva basada en sopas.

Este Plan de Dieta de Sopa Quema Grasa de 7 Días presenta 21 recetas de sopa abundantes y nutritivas diseñadas para mujeres mayores de 40. Este enfoque único aprovecha el poder de las sopas para promover la pérdida de grasa mientras te mantiene satisfecha. Ideal para quienes buscan una forma cálida y reconfortante de perder peso.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,402	91g	118g	73g
Día 2	1,404	94g	157g	50g
Día 3	1,404	91g	116g	74g
Día 4	1,394	44g	253g	28g
Día 5	1,395	76g	146g	62g
Día 6	1,395	79g	119g	67g
Día 7	1,487	101g	130g	63g
Prom.	1,412	82g	148g	60g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Sopa de Caldo de Huesos y Verduras

Tazón Salado de Salmón y Quinoa

Ensalada Tailandesa de Camarones y Mango

Buñuelos de Calabacín con Ajo y Limón

Crema de Champiñones con Tomillo y Crumble de Nueces

Tazón Salado de Batata y Kimchi

Ensalada de Garbanzos y Aguacate con Aderezo de Cilantro y Lima

Sopa de Verduras con Caldo de Huesos

Guiso de Garbanzos y Brócoli con Tahini

Ensalada de Sardinas y Frijoles Blancos

Jugo Tropical Refrescante

Estofado de Lentejas y Batata

+ 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



1,412 kcal/día

Promedio diario



82g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

148g C / 60g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Sopa de Caldo de Huesos y Verduras

2. Ensalada de Garbanzos y Aguacate con Aderezo de Cilantro y Lima

3. Tazón Salado de Salmón y Quinoa

02 Día 2

4. Sopa de Verduras con Caldo de Huesos

5. Ensalada Tailandesa de Camarones y Mango

6. Guiso de Garbanzos y Brócoli con Tahini

03 Día 3

7. Buñuelos de Calabacín con Ajo y Limón

8. Ensalada de Sardinas y Frijoles Blancos

9. Crema de Champiñones con Tomillo y Crumble de Nueces

04 Día 4

10. Jugo Tropical Refrescante

11. Tazón Salado de Batata y Kimchi

12. Estofado de Lentejas y Batata

05 Día 5

13. Sopa de Repollo y Verduras

14. Ensalada Energética de Kale y Quinoa

15. Estofado Picante de Pescado y Verduras

06 Día 6

16. Ensalada de Tomates Asados con Ajo y Limón

17. Ensalada de Verduras Asadas y Quinoa

18. Sopa Cremosa de Coliflor y Pollo

07 Día 7

19. Avena Salada con Caldo de Huesos

20. Tazón Nutritivo de Atún y Lentejas con Aguacate

21. Salteado de Verduras y Tofu

Día 1

1. Sopa de Caldo de Huesos y Verduras

Un nutritivo tazón de caldo de huesos lleno de verduras vibrantes, perfecto para un desayuno sustancioso. Esta receta ofrece un sabor robusto mientras es baja en calorías.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	252 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	21g
Grasas	13g



Ingredientes

Caldo de huesos	672 ml
Zanahorias, picadas	1.4 medium
Apio, picado	1.4 stalk
Espinacas	42 g
Aceite de oliva	7 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Agrega las zanahorias y el apio picados, y sofríe hasta que estén tiernos.
3. Vierte el caldo de huesos y lleva a ebullición.
4. Reduce el fuego y añade las espinacas, sal y pimienta.
5. Cocina a fuego lento durante 5-10 minutos y sirve caliente.

2. Ensalada de Garbanzos y Aguacate con Aderezo de Cilantro y Lima

Esta ensalada vibrante está cargada de garbanzos ricos en proteínas y grasas saludables del aguacate, lo que la convierte en una excelente opción para el control del azúcar en la sangre. El aderezo de lima aporta un sabor refrescante mientras ayuda a la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	47g
Grasas	34g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	186 ml
Aguacate	0.8 large
Tomates cherry	186 ml
Cilantro fresco	46.5 ml
Jugo de lima	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de garbanzos enjuagados, 0.8 de aguacate picado y 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad.
2. En un tazón pequeño, bate 46.5 ml de jugo de lima, 23.3 ml de aceite de oliva y cilantro picado. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente para combinar y sirve de inmediato.

3. Tazón Salado de Salmón y Quinoa

Este tazón denso en nutrientes presenta salmón rico en omega-3 y quinoa llena de fibra, convirtiéndolo en una comida ideal para mujeres mayores de 40. Lleno de proteínas, grasas saludables y fitoestrógenos, apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	607 kcal
Proteínas	51g
Carbohidratos	50g
Grasas	26g



Ingredientes

salmón cocido	198 g
quinoa (cocida)	396 ml
espinacas (frescas)	49.5 g
tomates cherry (cortados a la mitad)	123.8 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
semillas de sésamo	14.9 g
queso feta (desmenuzado)	62.7 g

Preparación

1. Paso 1: En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y los tomates cherry cortados a la mitad.
2. Paso 2: Desmenuza el salmón cocido y agrégalo al tazón.
3. Paso 3: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla suavemente para combinar.
4. Paso 4: Termina con semillas de sésamo y queso feta desmenuzado antes de servir.

Día 2

4. Sopa de Verduras con Caldo de Huesos

Repleta de ingredientes que estimulan el colágeno del caldo de huesos y una variedad de verduras coloridas, esta sopa apoya la salud de las articulaciones y la elasticidad de la piel. Las verduras ricas en nutrientes proporcionan antioxidantes que combaten la inflamación, lo que la hace ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	252 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	25g
Grasas	11g



Ingredientes

Caldo de huesos	672 ml
Zanahoria, picada	1.4 medium
Apio, picado	1.4 stalk
Col rizada, picada	336 ml
Ajo, picado	2.8 cloves
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1 minuto hasta que esté fragante.
3. Añade las zanahorias y el apio picados; cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
4. Vierte 672 ml de caldo de huesos y lleva a ebullición.
5. Agrega la col rizada picada, sal y pimienta; cocina durante 5-7 minutos más hasta que la col esté tierna.

5. Ensalada Tailandesa de Camarones y Mango

Esta ensalada refrescante combina camarones y mango con un aderezo picante que ayuda a enfriar el cuerpo, proporcionando alivio de los síntomas de la menopausia. Los camarones son una excelente fuente de proteína magra, mientras que el mango aporta vitaminas que apoyan la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	13 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	53g
Grasas	16g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	175.2 g
Mezcla de lechugas	744 ml
Mango, en cubos	155 g
Repollo rojo, rallado	186 ml
Zanahoria, rallada	186 ml
Cilantro, picado	93 ml
Jugo de lima	46.5 ml
Salsa de pescado	7.8 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una sartén, saltea los camarones en aceite de oliva durante aproximadamente 3-5 minutos hasta que estén cocidos.
2. En un tazón, combina las lechugas mixtas, el mango en cubos, el repollo rojo y la zanahoria.
3. Coloca encima los camarones cocidos y el cilantro.
4. En un tazón pequeño, bate el jugo de lima y la salsa de pescado, luego rocíalo sobre la ensalada.

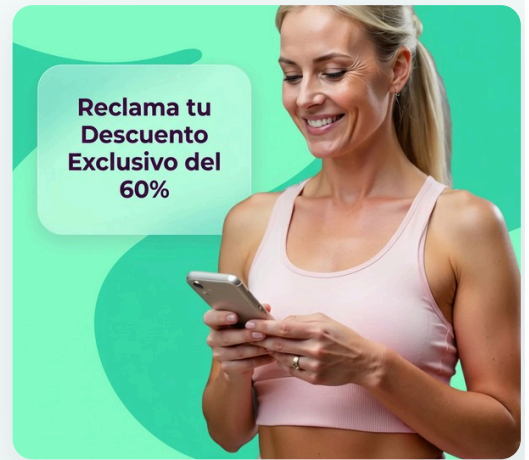
OFERTA EXCLUSIVA

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. Guiso de Garbanzos y Brócoli con Tahini

Este guiso sustancioso es rico en calcio y está lleno de garbanzos y brócoli, lo que lo convierte en una excelente opción para mantener la densidad ósea y la vitalidad general. Su sabor y cremosidad lo hacen irresistible.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	79g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	396 ml
Ramilletes de brócoli	396 ml
Caldo de verduras	396 ml
Tahini	49.5 ml
Comino molido	8.3 ml
Aceite de oliva	8.3 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 8.3 ml de aceite de oliva a fuego medio; agrega 396 ml de brócoli picado y sofríe durante 3 minutos.
2. Añade 396 ml de garbanzos escurridos, 396 ml de caldo de verduras y 8.3 ml de comino molido. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Incorpora 49.5 ml de tahini hasta que esté bien combinado, luego sirve caliente.

Día 3

7. Buñuelos de Calabacín con Ajo y Limón

Estos buñuelos de calabacín son crujientes y están llenos de sabor gracias al ajo y al limón. Son una opción saludable y deliciosa para cualquier comida del día.

Información Nutricional

Porciones	2
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	252 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	35g
Grasas	10g



Ingredientes

calabacín, rallado	168 gramos
huevo	1.4g
harina integral	42 gramos
ajo, picado	1.4 diente
jugo de limón	21 mililitros
hierbas frescas (eneldo, perejil)	42 gramos

Preparación

1. En un tazón, mezcla el calabacín rallado, el ajo picado, el jugo de limón, el huevo, la harina y las hierbas picadas.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y rocía ligeramente con aceite.
3. Vierte la mezcla en la sartén y aplana ligeramente para formar los buñuelos.
4. Cocina hasta que estén dorados por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos de cada lado.
5. Sirve caliente con más hierbas frescas.

8. Ensalada de Sardinas y Frijoles Blancos

Esta ensalada abundante combina sardinas enlatadas y frijoles blancos, proporcionando un impulso de proteínas que apoya la salud metabólica y el mantenimiento muscular. La combinación de verduras de hoja, hierbas y aceite de oliva ofrece un sabor refrescante mientras promueve la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	31g
Grasas	31g



Ingredientes

Sardinas enlatadas	131.8 g
Frijoles blancos enlatados	186 ml
Verduras mixtas	744 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 131.8 g de sardinas escurridas y 186 ml de frijoles blancos escurridos.
2. Añade 744 ml de verduras mixtas.
3. En un tazón pequeño, bate 46.5 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón, sal y pimienta, luego vierte sobre la ensalada y mezcla bien.

9. Crema de Champiñones con Tomillo y Crumble de Nueces

Esta crema de champiñones es rica en antioxidantes y vitaminas del grupo B, esenciales para mantener la energía y la claridad mental en mujeres mayores de 40 años. El crumble de nueces añade grasas saludables y textura, elevando tu experiencia de comida reconfortante.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Champiñones, en rodajas	660 g
Cebolla, picada	1.7 cebolla
Ajo, picado	3.3 dientes
Caldo de verduras bajo en sodio	1584 ml
Crema de coco	396 ml
Tomillo, fresco o seco	3.3 g
Nueces, picadas	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Pimienta negra, al gusto	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1.7 cebolla y 3.3 dientes de ajo picado, cocinando hasta que estén fragantes.
2. Añade 660 g de champiñones en rodajas y saltea hasta que estén tiernos. Vierte 1584 ml de caldo de verduras bajo en sodio y 3.3 g de tomillo. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
3. Mezcla hasta obtener una consistencia suave, luego incorpora 396 ml de crema de coco. Sirve con 49.5 g de nueces picadas espolvoreadas por encima.

Día 4

10. Jugo Tropical Refrescante

Este jugo revitalizante combina piña y jengibre, proporcionando propiedades antiinflamatorias naturales y apoyo digestivo. Su contenido de vitamina C refuerza el sistema inmunológico, ayudando a las mujeres mayores de 40 a mantener su vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	224 kcal
Proteínas	3g
Carbohidratos	53g
Grasas	1g



Ingredientes

Piña, pelada y picada	231 g
Jengibre fresco, pelado	3.5 cm
Zanahoria, pelada y picada	140 g
Agua	336 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina la piña, el jengibre, la zanahoria y el agua.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y luego cuela a través de una bolsa para leche de nuez o un colador fino para extraer el jugo.
3. Vierte en un vaso y disfruta frío.

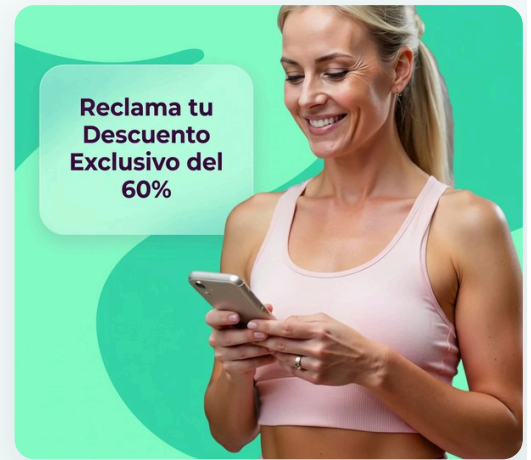
OFERTA EXCLUSIVA

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*

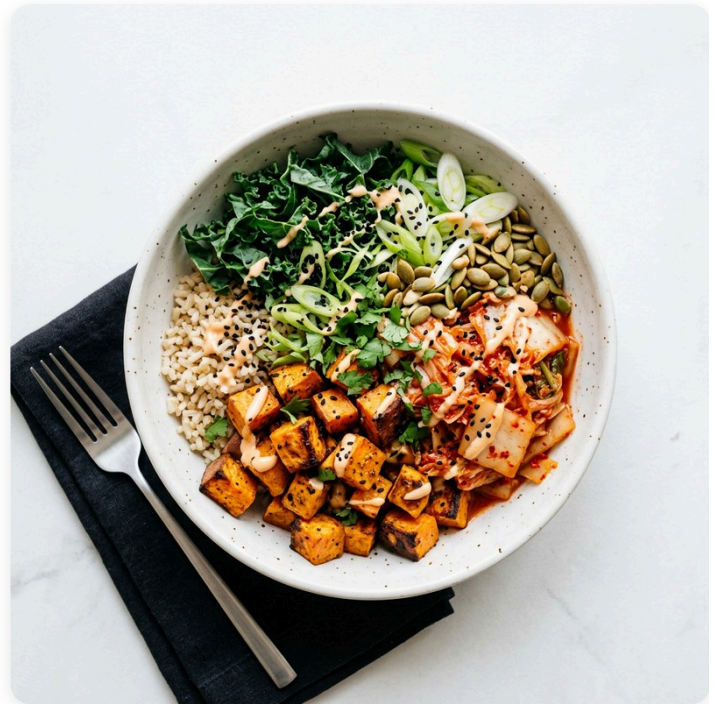


11. Tazón Salado de Batata y Kimchi

Este tazón combina batatas ricas en fibra y kimchi fermentado, que favorece la digestión y reduce la hinchazón. El plato está lleno de antioxidantes y vitaminas que apoyan la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	93g
Grasas	19g



Ingredientes

batata, picada	232.5 g
kimchi	186 ml
aceite de oliva	23.3 ml
cebollas verdes, picadas	3.1g
semillas de sésamo	7.8 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla la batata picada con 23.3 ml de aceite de oliva y extiende sobre una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20 minutos o hasta que estén tiernas, revolviendo a la mitad del tiempo.
4. En un tazón, combina las batatas asadas, 186 ml de kimchi y cubre con cebollas verdes picadas y semillas de sésamo.

12. Estofado de Lentejas y Batata

Este estofado sustancioso combina lentejas y batatas para una comida reconfortante rica en fibra y carbohidratos complejos, promoviendo una digestión saludable y energía sostenida. La adición de especias proporciona beneficios antiinflamatorios y puede aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	107g
Grasas	8g



Ingredientes

Lentejas	198 ml
Batata	1.7 medium
Zanahoria	1.7 medium
Caldo de verduras	792 ml
Cúrcuma en polvo	6.6 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio; sofríe la zanahoria picada durante 5 minutos.
2. Agrega la batata picada, las lentejas, el caldo de verduras y cúrcuma; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25 minutos hasta que la batata y las lentejas estén tiernas.

13. Sopa de Repollo y Verduras

Una sopa de repollo abundante llena de verduras nutritivas, perfecta para un desayuno reconfortante. Es rica en vitaminas y minerales, ideal para comenzar el día con energía.

Información Nutricional

Porciones	4
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	210 kcal
Proteínas	7g
Carbohidratos	35g
Grasas	7g



Ingredientes

Repollo	210 g
Zanahorias	182 g
Apio	168 g
Cebolla	210 g
Caldo de verduras	1344 ml
Aceite de oliva	42 ml
Ajo	8.4 g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto
Perejil fresco	al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio. Sofríe hasta que se ablanden, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Añade el repollo y revuelve durante 2 minutos más.
4. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición.
5. Reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
6. Sazona con sal y pimienta negra al gusto.
7. Sirve caliente, decorado con perejil fresco.

14. Ensalada Energética de Kale y Quinoa

Esta ensalada nutritiva combina kale y quinoa, ofreciendo una fuente completa de proteínas y vitaminas esenciales. Rica en fibra, ayuda a la digestión y mantiene los niveles de energía durante todo el día, ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	70g
Grasas	25g



Ingredientes

Kale, picado	372 ml
Quinoa cocida	186 ml
Tomates cherry, partidos a la mitad	186 ml
Cebolla roja, picada	0.4g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre de manzana	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina el kale picado, la quinoa cocida, los tomates cherry partidos y la cebolla roja picada.
2. Rocía con aceite de oliva y vinagre de manzana, sazona con sal y pimienta.
3. Mezcla bien y deja reposar durante 5 minutos para que los sabores se integren antes de servir.

15. Estofado Picante de Pescado y Verduras

Este estofado combina pescado rico en omega-3 con verduras coloridas, creando una comida saludable para el corazón y rica en proteínas. La cúrcuma y el jengibre aumentan las propiedades antiinflamatorias, beneficiosas para los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	41g
Grasas	30g



Ingredientes

Filetes de pescado blanco (bacalao, merluza)	561 g
Caldo de huesos	1188 ml
Calabacín, en cubos	198 g
Zanahorias, en cubos	198 g
Ajo, picado	4.9 cloves
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jengibre fresco, rallado	24.8 g

Preparación

1. En una olla, calienta el caldo de huesos y agrega el ajo, el jengibre, la cúrcuma, el calabacín y las zanahorias.
2. Lleva a fuego lento y cocina durante 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agrega los filetes de pescado, cubre y cocina durante 5-7 minutos adicionales hasta que el pescado esté opaco.

Día 6

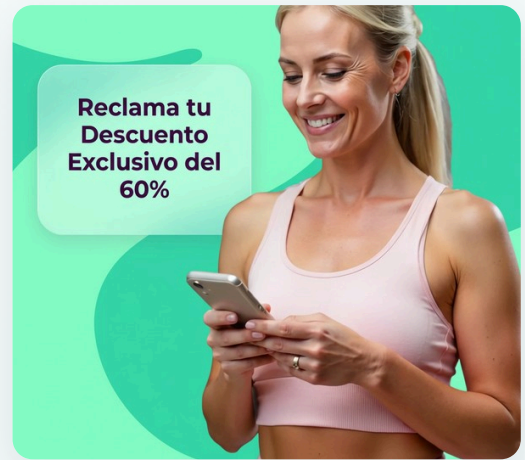
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada de Tomates Asados con Ajo y Limón

Una ensalada vibrante con tomates asados, hierbas frescas y un aderezo de ajo y limón. Rica en antioxidantes y perfecta para cualquier comida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	210 kcal
Proteínas	4g
Carbohidratos	15g
Grasas	15g



Ingredientes

Tomates cherry	210g
Albahaca fresca	21g
Ajo	2.8g
Aceite de oliva	21g
Jugo de limón	21g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla los tomates cherry con aceite de oliva, ajo picado y asa durante 15 minutos.
3. En un tazón, combina los tomates asados y la albahaca picada.
4. Rocía con jugo de limón antes de servir.

17. Ensalada de Verduras Asadas y Quinoa

Esta ensalada sustanciosa presenta verduras asadas ricas en antioxidantes, combinadas con quinoa como fuente completa de proteínas. Esta comida promueve la saciedad y apoya la salud del corazón, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	81g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Verduras mixtas	232.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla 232.5 g de verduras mixtas picadas con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta, luego extiende en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas y caramelizadas.
4. Mientras tanto, cocina 139.5 g de quinoa según las instrucciones del paquete.
5. Combina la quinoa cocida con las verduras asadas y rocía con 23.3 ml de vinagre balsámico antes de servir.

18. Sopa Cremosa de Coliflor y Pollo

Esta sopa cremosa hecha con coliflor y pollo tierno ofrece una textura maravillosa y nutrientes esenciales. Rica en proteínas y vitaminas del grupo B, es beneficiosa para los niveles de energía y contiene ajo que apoya la inmunidad y combate la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	23g
Grasas	33g



Ingredientes

Pechuga de pollo, picada	742.5 g
Coliflor, picada	495 g
Caldo de huesos	1584 ml
Cebolla, picada	247.5 g
Ajo, picado	33 g
Leche de coco	396 ml
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 el pollo y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 7 minutos.
2. Añade la cebolla y el ajo, cocinando hasta que estén fragantes, alrededor de 3 minutos. Incorpora la coliflor.
3. Vierte el caldo de huesos y lleva a ebullición. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, luego mezcla hasta obtener una textura suave. Agrega la leche de coco.

Día 7

19. Avena Salada con Caldo de Huesos

Esta reconfortante avena combina caldo de huesos con avena y hierbas, favoreciendo la salud intestinal. Las hierbas añadidas aportan antioxidantes que apoyan la salud del corazón y la función metabólica.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	50g
Grasas	11g



Ingredientes

Caldo de huesos	336 ml
Avena	56 g
Perejil fresco, picado	21 ml
Cebollino fresco, picado	21 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto
Aceite de oliva	7 ml

Preparación

1. En una olla, lleva a ebullición 336 ml de caldo de huesos.
2. Incorpora 56 g de avena, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 5-7 minutos hasta que esté cocida.
3. Retira del fuego e incorpora el perejil y cebollino picados, añadiendo sal y pimienta al gusto.
4. Rocía con 7 ml de aceite de oliva antes de servir.

20. Tazón Nutritivo de Atún y Lentejas con Aguacate

Este tazón nutritivo combina atún enlatado rico en proteínas y lentejas llenas de fibra, proporcionando nutrientes esenciales para el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Cubierto con aguacate, ofrece grasas saludables y fitoestrógenos, convirtiéndolo en una comida perfecta para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

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



Ingredientes

Atún enlatado (escurrido)	220.1 g
Lentejas secas	155 g
Agua	558 ml
Aguacate	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto
Perejil fresco (picado)	7.8 g

Preparación

1. Enjuaga las lentejas bajo agua fría y combínalas con 558 ml de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
2. Mientras se cocinan las lentejas, prepara el aguacate cortándolo por la mitad, quitando el hueso y sacando la pulpa. Aplástalo ligeramente con jugo de limón, sal y pimienta.
3. Una vez que las lentejas estén cocidas, escurre el exceso de agua y mézclalas con el atún enlatado escurrido, el aceite de oliva y el perejil picado. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de atún y lentejas en un tazón, cubierta con el aguacate aplastado.

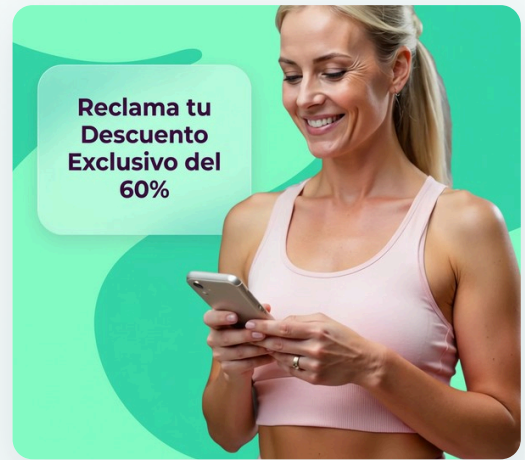
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Salteado de Verduras y Tofu

Este salteado colorido combina tofu y una variedad de verduras, proporcionando una comida equilibrada rica en proteínas vegetales y vitaminas esenciales. El tofu apoya el mantenimiento muscular mientras que las verduras ofrecen antioxidantes para la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	140.3 g
Verduras mixtas (guisantes, pimientos, zanahorias)	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 140.3 g de tofu firme en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Añade 396 ml de verduras mixtas y 1.7 clavos de ajo picado. Saltea durante 5-7 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.
3. Rocía con 24.8 ml de salsa de soja 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.