

Plan de Dieta Líquida de 10 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Revitaliza tu cuerpo con líquidos nutritivos.

Experimenta los beneficios del Plan de Dieta Líquida de 10 Días, especialmente diseñado para mujeres mayores de 40. Con 30 recetas revitalizantes, esta dieta ayuda en la desintoxicación y promueve la pérdida de peso mientras aseguras que te mantengas hidratada y nutrida. ¡Perfecto para quienes buscan un nuevo comienzo!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,398	66g	139g	57g
Día 2	1,397	83g	200g	35g
Día 3	1,399	48g	121g	84g
Día 4	1,403	100g	105g	72g
Día 5	1,403	97g	183g	57g
Día 6	1,396	68g	177g	56g
Día 7	1,396	108g	109g	59g
Día 8	1,405	59g	209g	40g
Día 9	1,406	139g	70g	70g
Día 10	1,406	84g	88g	87g
Prom.	1,401	85g	140g	62g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tostada de Aguacate con Limón y Hierbas

Sopa de Caldo de Huesos con Jengibre y Especies

Ensalada de Garbanzos con Aderezo de Limón

Tostada de Aguacate con Colágeno

Sopa de Leche de Coco y Miso con Bok Choy

Sopa de Calabaza y Jengibre

Sopa Cremosa de Calabaza

Batido de Durazno y Proteína

Sopa de Pimientos Asados y Garbanzos con Limón

Ensalada de Albahaca Sagrada y Garbanzos

Salmón con Especies de Cúrcuma y Ensalada de Col Rizada y Semillas de Linaza

Sartén de Camarones al Limón y Espárragos

+ 18 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)



30 Recetas

10 días de plan alimenticio



85g Proteína

Promedio diario



1,401 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

140g C / 62g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tostada de Aguacate con Limón y Hierbas

2. Sopa Cremosa de Calabaza

3. Sopa de Caldo de Huesos con Jengibre y Especias

02 Día 2

4. Batido de Durazno y Proteína

5. Ensalada de Garbanzos con Aderezo de Limón

6. Sopa de Pimientos Asados y Garbanzos con Limón

03 Día 3

7. Tostada de Aguacate con Colágeno

8. Ensalada de Albahaca Sagrada y Garbanzos

9. Sopa de Leche de Coco y Miso con Bok Choy

04 Día 4

10. Salmón con Especias de Cúrcuma y Ensalada de Col Rizada y Semillas de Linaza

11. Sopa de Calabaza y Jengibre

12. Sartén de Camarones al Limón y Espárragos

05 Día 5

13. Batido de Avena y Plátano

14. Sopa Caliente de Verduras y Cebada

15. Sardinias a la Parrilla con Ajo y Hierbas

06 Día 6

16. Batido de Plátano y Nueces

17. Sopa Fría de Miso y Pepino con Aguacate

18. Sopa de Verduras Asadas y Lentejas

07 Día 7

19. Batido de Espinacas y Proteínas

20. Ensalada Crujiente de Brócoli y Coliflor con Aderezo de Tahini

21. Sopa de Pollo y Verduras con Caldo de Huesos

08 Día 8

22. Batido de Bayas y Nueces con Espinacas

23. Sopa de Batata con Miso y Jengibre

24. Estofado de Garbanzos y Calabaza

09 Día 9

25. Tostada de Sardinas y Aguacate

26. Ensalada Mediterránea de Camarones

27. Pulpo a la Parrilla con Hinojo y Cítricos

10 Día 10

28. Tazón de Batido de Frutas del Bosque y Proteína

29. Ensalada de Almendras y Kale con Aderezo de Tahini

30. Kale Salteado con Ostras, Ajo y Jengibre

Día 1

1. Tostada de Aguacate con Limón y Hierbas

Esta tostada de aguacate es nutritiva y está cubierta con un aderezo de limón y hierbas frescas. Es un desayuno delicioso que aporta energía y vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	2 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	42g
Grasas	25g



Ingredientes

pan integral	42 gramos
aguacate	98 gramos
jugo de limón	7 mililitros
hierbas frescas (albahaca, cilantro)	21 gramos
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral.
2. En un tazón, aplasta el aguacate con el jugo de limón y las hierbas frescas picadas.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre el pan tostado.
4. Espolvorea con pimienta negra y sirve de inmediato.

2. Sopa Cremosa de Calabaza

Esta sopa aterciopelada proporciona betacaroteno, vitaminas A y C de la calabaza, esenciales para la salud de la piel y el apoyo inmunológico. La adición de leche de coco aporta grasas saludables, ayudando a equilibrar las hormonas y a mantener la vitalidad general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	56g
Grasas	22g



Ingredientes

Calabaza	310 g
Leche de coco	186 ml
Caldo de verduras	372 ml
Jengibre fresco	7.8 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, combina 310 g de calabaza en cubos y 372 ml de caldo de verduras; lleva a ebullición.
2. Cocina hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 15 minutos; añade 186 ml de leche de coco y 7.8 g de jengibre picado.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave; sazona con sal y pimienta al gusto antes de servir.

3. Sopa de Caldo de Huesos con Jengibre y Especias

Esta sopa sustanciosa está cargada de pollo magro y caldo de huesos rico en nutrientes, proporcionando colágeno para la salud de las articulaciones. El jengibre y la cúrcuma tienen potentes propiedades antiinflamatorias que apoyan el equilibrio hormonal y alivian los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	41g
Grasas	10g



Ingredientes

Caldo de huesos	1584 ml
Pechuga de pollo magra, en cubos	396 g
Zanahorias, en rodajas	198 g
Apio, en cubos	198 g
Ajo, picado	4.9 cloves
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jengibre fresco, picado	24.8 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta el caldo de huesos a fuego medio.
2. Agrega el pollo en cubos, las zanahorias, el apio, el ajo, la cúrcuma, el jengibre y la pimienta negra.
3. Cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas.

Día 2

4. Batido de Durazno y Proteína

Este batido súper rápido combina duraznos y yogur griego para una bebida cremosa deliciosa llena de proteínas y calcio, esenciales para la salud ósea. La dulzura natural de los duraznos ayuda a satisfacer los antojos mientras proporciona vitaminas y fibra.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	56g
Grasas	6g



Ingredientes

Duraznos frescos o congelados	336 ml
Yogur griego	168 ml
Leche de almendra	168 ml
Miel (opcional)	7 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de duraznos, 168 ml de yogur griego y 168 ml de leche de almendra.
2. Mezcla hasta que esté suave; agrega miel y canela, luego mezcla nuevamente.
3. Sirve de inmediato como un batido de desayuno satisfactorio.

5. Ensalada de Garbanzos con Aderezo de Limón

Los garbanzos son una fuente fantástica de proteínas vegetales y fibra, lo que hace que esta ensalada sea nutritiva y saciante. El aderezo de limón realza los sabores y añade una dosis de vitamina C, promoviendo la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	70g
Grasas	16g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	372 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Pepino, en cubos	0.8g
Jugo de limón fresco	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos, los tomates cherry y el pepino.
2. En un tazón separado, bate el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

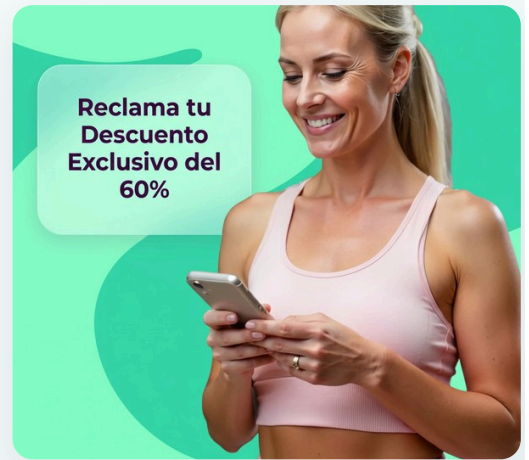
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Sopa de Pimientos Asados y Garbanzos con Limón

Esta sopa vibrante es rica en vitamina C gracias a los pimientos y en proteínas vegetales por los garbanzos, lo que promueve un sistema inmunológico saludable. El limón añade un toque refrescante y potencia el perfil nutricional.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	74g
Grasas	13g



Ingredientes

Pimiento rojo, picado	1.7 large
Garbanzos enlatados, escurridos	396 ml
Caldo de verduras	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Sofríe 3.3 dientes de ajo picados hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega 1 pimiento rojo grande picado y cocina durante 5 minutos más.
3. Incorpora 396 ml de garbanzos escurridos y 792 ml de caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
4. Mezcla la sopa hasta que esté suave, luego añade 24.8 ml de jugo de limón antes de servir.

Día 3

7. Tostada de Aguacate con Colágeno

Esta tostada de aguacate cubierta con un huevo escalfado y salsa infusionada con caldo de huesos aporta riqueza y nutrición a tu desayuno. Es una mezcla deliciosa de texturas cremosas y crujientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	15g
Carbohidratos	42g
Grasas	28g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Aguacate maduro	0.7g
Huevo	1.4g
Caldo de huesos	21 ml
Copos de pimienta roja	al gusto
Sal	al gusto

Preparación

1. Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.
2. Aplasta el aguacate con sal y copos de pimienta roja.
3. Escalfa el huevo en agua hirviendo.
4. Unta el aguacate en la tostada, coloca el huevo escalfado encima y rocía con caldo de huesos.
5. Sirve de inmediato.

8. Ensalada de Albahaca Sagrada y Garbanzos

Esta ensalada refrescante es rica en proteínas gracias a los garbanzos y la albahaca sagrada, conocida por sus propiedades adaptogénicas que ayudan a combatir el estrés. Las verduras frescas aportan vitaminas, minerales e hidratación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	54g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
Pepino, en cubos	0.8g
Tomate, en cubos	1.6g
Hojas de albahaca sagrada, frescas	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos, 0.8 de pepino en cubos, 1.6 de tomate en cubos y 93 ml de hojas de albahaca sagrada.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Mezcla suavemente y sirve de inmediato.

9. Sopa de Leche de Coco y Miso con Bok Choy

Esta sopa reconfortante proporciona hidratación y probióticos del miso, junto con vitaminas y minerales esenciales del bok choy. Es una opción amigable para el intestino con propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	9 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	25g
Grasas	33g



Ingredientes

Leche de coco	396 ml
Pasta de miso	24.8 g
Bok choy	396 ml
Cebolla verde	1.7 g

Preparación

1. En una olla, calienta 396 ml de leche de coco a fuego medio hasta que empiece a hervir.
2. Bate 24.8 g de pasta de miso hasta que se disuelva.
3. Agrega 396 ml de bok choy picado y cocina por 3 minutos adicionales. Decora con cebolla verde picada.

Día 4

10. Salmón con Especias de Cúrcuma y Ensalada de Col Rizada y Semillas de Linaza

Este plato combina salmón rico en omega-3 con cúrcuma, conocida por sus propiedades antiinflamatorias, ideal para el manejo del SOP. La adición de semillas de linaza y verduras de hoja proporciona fitoestrógenos esenciales y fibra para apoyar el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	21g
Grasas	28g



Ingredientes

Filete de salmón	161 g
Col rizada, picada	336 ml
Semillas de linaza molidas	21 g
Cúrcuma en polvo	7 g
Aceite de oliva	21 ml
Jugo de limón	21 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Sazona el salmón con cúrcuma, sal y pimienta; colócalo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
3. Hornea durante 12-15 minutos hasta que esté cocido.
4. En un tazón, masajea la col rizada con aceite de oliva y jugo de limón hasta que se ablande; agrega las semillas de linaza y mezcla.
5. Sirve la ensalada de col rizada y coloca el salmón horneado encima.

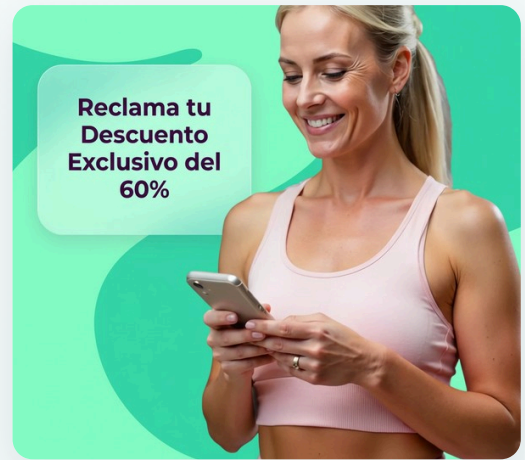
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



11. Sopa de Calabaza y Jengibre

Esta sopa reconfortante combina calabaza y jengibre, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, perfectas para aliviar los síntomas de la menopausia. El beta-caroteno de la calabaza apoya la salud visual y de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	59g
Grasas	19g



Ingredientes

Calabaza butternut	744 ml
Jengibre fresco	3.9 cm
Caldo de verduras	744 ml
Leche de coco	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agrega 744 ml de calabaza butternut en cubos y sofríe durante unos 5 minutos.
2. Añade 3.9 cm de jengibre rallado y 744 ml de caldo de verduras, lleva a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo durante 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
3. Mezcla hasta obtener una textura suave, luego incorpora 186 ml de leche de coco antes de servir.

12. Sartén de Camarones al Limón y Espárragos

Este rápido plato de camarones es rico en proteínas y omega-3, esenciales para el equilibrio hormonal. Los espárragos son un alimento refrescante que ayuda en la digestión y está lleno de nutrientes beneficiosos para la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	25g
Grasas	25g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	247.5 g
Espárragos, recortados y cortados	247.5 g
Ajo, picado	16.5 g
Jugo de limón	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Perejil fresco, picado	49.5 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y agrega el ajo picado.
2. Incorpora los espárragos y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. Agrega los camarones y el jugo de limón; cocina durante 5 minutos más hasta que los camarones estén rosados y completamente cocidos. Decora con perejil.

Día 5

13. Batido de Avena y Plátano

Este batido nutritivo combina avena y plátano para proporcionar energía de liberación lenta. Su alto contenido en fibra favorece la digestión, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	63g
Grasas	21g



Ingredientes

Avena	42 g
Plátano	140 g
Leche de almendras	336 ml
Mantequilla de cacahuete	21 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 42 g de avena, 1 plátano y 336 ml de leche de almendras.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave; añade 21 g de mantequilla de cacahuete y 2.8 g de canela, luego licúa nuevamente.
3. Sirve inmediatamente para un desayuno satisfactorio.

14. Sopa Caliente de Verduras y Cebada

Esta sopa abundante llena de verduras y cebada es una excelente fuente de fibra, promoviendo la salud digestiva y la saciedad, esenciales para el control del peso. La cebada también proporciona vitaminas del grupo B para una energía sostenida, crucial para mujeres activas mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	70g
Grasas	11g



Ingredientes

cebada perlada 139.5 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Sofríe 240 ml de cebolla picada, 240 ml de zanahorias picadas y 240 ml de apio picado durante 5 minutos.
3. Agrega 90 g de cebada enjuagada, 960 ml de caldo de verduras y 480 ml de verduras mixtas. Cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la cebada esté tierna.

15. Sardinas a la Parrilla con Ajo y Hierbas

Las sardinas son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y vitamina D, esenciales para la salud ósea y el equilibrio hormonal. Este método de parrilla simple resalta los sabores mientras promueve la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	4 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	58g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Sardinas frescas, limpias	742.5 g
Aceite de oliva	74.3 ml
Ajo, picado	6.6 cloves
Perejil fresco, picado	99 ml
Jugo de limón	49.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta la parrilla a temperatura media.
2. En un bol, mezcla el aceite de oliva, el ajo, el perejil, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Unta las sardinas con la mezcla y asa durante 4 minutos por cada lado hasta que estén cocidas.

Día 6

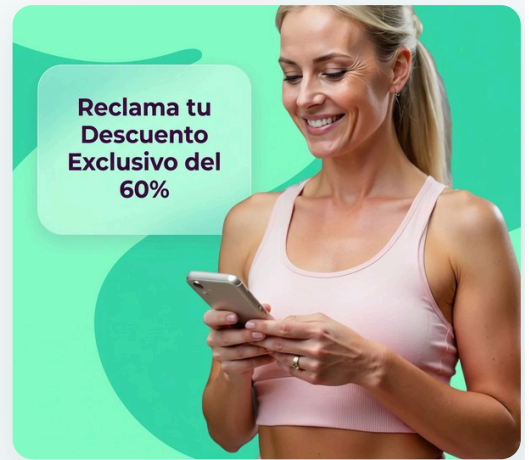
OFERTA EXCLUSIVA

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. Batido de Plátano y Nueces

Este batido cremoso combina plátanos, mantequilla de almendra y leche vegetal para proporcionar energía sostenida y proteínas. Las grasas saludables apoyan la producción hormonal y ofrecen nutrientes esenciales para las mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Plátano, en rodajas	140 g
Mantequilla de almendra	42 g
Leche de almendra	336 ml
Semillas de lino	21 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. Combina el plátano, la mantequilla de almendra, la leche de almendra, las semillas de lino y la canela en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Vierte en un vaso y disfruta inmediatamente.

17. Sopa Fría de Miso y Pepino con Aguacate

Esta sopa refrescante es ideal para mantener el equilibrio hormonal durante la menopausia gracias al miso y los fitoestrógenos de la soja. El pepino fresco y el aguacate cremoso ayudan a combatir los sofocos y promueven la hidratación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Pepino, en cubos	372 ml
Pasta de miso	23.3 g
Aguacate, en cubos	116.3 g
Leche de soja, sin azúcar	372 ml
Hojas de albahaca fresca	7.8 g

Preparación

1. En una licuadora, mezcla 372 ml de pepino en cubos, 23.3 g de pasta de miso y 372 ml de leche de soja. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
2. Agrega 116.3 g de aguacate en cubos y licúa nuevamente hasta que esté cremoso.
3. Sirve fría, decorada con hojas de albahaca fresca.

18. Sopa de Verduras Asadas y Lentejas

Esta sopa abundante está llena de verduras asadas y lentejas ricas en proteínas, lo que la convierte en una opción alta en fibra y sabor. El proceso de asado potencia los antioxidantes, mientras que el ajo y las hierbas ayudan a equilibrar las hormonas y reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	40 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	74g
Grasas	12g



Ingredientes

Lentejas verdes	330 g
Caldo de huesos	1584 ml
Pimientos, picados	495 g
Calabacín, picado	247.5 g
Zanahorias, picadas	247.5 g
Ajo, picado	33 g
Tomillo fresco, picado	24.8 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C. Mezcla los pimientos, el calabacín y las zanahorias con aceite de oliva, sal y pimienta. Asa durante 25 minutos.
2. En una olla, combina las lentejas y el caldo de huesos, llevándolo a ebullición. Agrega las verduras asadas, el ajo y el tomillo.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

Día 7

19. Batido de Espinacas y Proteínas

Con un impulso de proteínas gracias a las semillas de cáñamo y el yogur griego, este batido ayuda a preservar y recuperar los músculos, vital para las mujeres mayores de 40. La espinaca apoya el equilibrio hormonal mientras proporciona nutrientes esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	14g



Ingredientes

Espinaca fresca	42 g
Yogur griego	168 g
Plátano, en rodajas	140 g
Semillas de cáñamo	42 g
Leche de almendra	168 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina la espinaca, el yogur griego, el plátano, las semillas de cáñamo y la leche de almendra.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve inmediatamente para un desayuno nutritivo.

20. Ensalada Crujiente de Brócoli y Coliflor con Aderezo de Tahini

Esta ensalada crujiente es rica en vitamina C gracias al brócoli y la coliflor, además de zinc proveniente del tahini. Las grasas saludables apoyan la producción hormonal y la resiliencia inmunológica para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	34g
Grasas	28g



Ingredientes

Ramilletes de brócoli	372 ml
Ramilletes de coliflor	372 ml
Tahini	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de ramilletes de brócoli y 372 ml de ramilletes de coliflor.
2. En un tazón aparte, bate 46.5 g de tahini, 23.3 ml de jugo de limón y 23.3 ml de aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

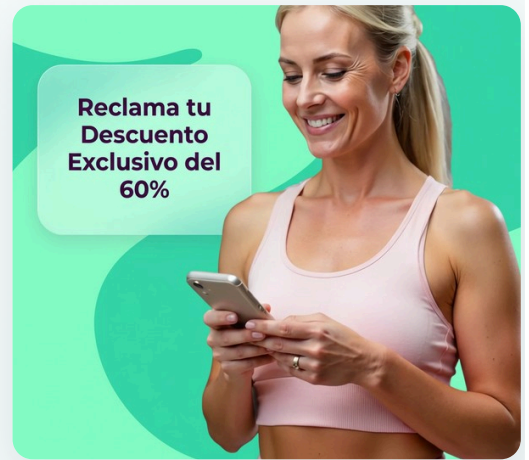
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Sopa de Pollo y Verduras con Caldo de Huesos

Esta sopa de pollo reconfortante es rica en nutrientes tanto del pollo como de las verduras, proporcionando la proteína necesaria para mantener la masa muscular. El caldo de huesos ofrece colágeno para la salud de las articulaciones y hierbas como el eneldo y el perejil apoyan la digestión y la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	33g
Grasas	17g



Ingredientes

Pechuga de pollo, picada	742.5 g
Caldo de huesos	2376 ml
Zanahorias, en rodajas	495 g
Apio, picado	247.5 g
Cebolla, picada	247.5 g
Eneldo fresco, picado	49.5 g
Perejil fresco, picado	49.5 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 7 minutos.
2. Incorpora las zanahorias, el apio y la cebolla, cocinando por otros 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. Agrega el caldo de huesos, el eneldo, el perejil, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.

Día 8

22. Batido de Bayas y Nueces con Espinacas

Este batido refrescante está cargado de vitaminas, minerales y antioxidantes de las espinacas y las bayas, apoyando la salud general y ayudando en la digestión. Las nueces proporcionan grasas saludables y proteínas, cruciales para mantener los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	25g



Ingredientes

Espinacas frescas	336 ml
Bayas mixtas (frescas o congeladas)	336 ml
Almendras	42 g
Leche de almendras	336 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de espinacas frescas, 336 ml de bayas mixtas, 42 g de almendras, 336 ml de leche de almendras y 21 g de semillas de chía.
2. Licúa hasta que esté suave y cremoso.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

23. Sopa de Batata con Miso y Jengibre

Esta sopa rica en umami presenta batatas, que son altas en vitamina A y fibra, esenciales para mantener una piel saludable y una buena digestión. El miso y el jengibre trabajan juntos para proporcionar beneficios antiinflamatorios, ayudando a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	403 kcal
Proteínas	9g
Carbohidratos	84g
Grasas	2g



Ingredientes

Batata	232.5 g
Pasta de miso	23.3 g
Jengibre fresco	7.8 g
Caldo de verduras	744 ml
Cebollas verdes	15.5 g

Preparación

1. En una olla, combina 744 ml de caldo de verduras y 1 batata en cubos; lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que las batatas estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
3. Incorpora 23.3 g de pasta de miso y 7.8 g de jengibre picado; mezcla hasta que esté suave, luego adorna con cebollas verdes picadas.

24. Estofado de Garbanzos y Calabaza

Este nutritivo estofado combina garbanzos ricos en proteínas y calabaza, ofreciendo un plato reconfortante alto en fibra. La calabaza apoya la salud del corazón y es rica en beta-caroteno, mientras que especias como el comino y el coriandro brindan beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	69g
Grasas	13g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	3.3 x 15oz (425g)
Caldo de huesos	1188 ml
Purés de calabaza enlatados	425 g
Cebolla, picada	247.5 g
Ajo, picado	24.8 g
Comino en polvo	8.3 g
Coriandro 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 el ajo, cocinando hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora los garbanzos, el puré de calabaza, el comino, el coriandro, la sal y la pimienta. Vierte el caldo de huesos y mezcla bien.
3. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Día 9

25. Tostada de Sardinias y Aguacate

Esta tostada fácil de hacer combina grasas saludables del aguacate con sardinias ricas en omega-3, apoyando la salud del corazón y el equilibrio hormonal. El pan integral añade fibra, ayudando a la digestión y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	27g
Carbohidratos	39g
Grasas	25g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Aguacate	0.7g
Sardinias enlatadas	78.4 g
Jugo de limón	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Tuesta 1.4 rebanadas de pan integral hasta que estén doradas.
2. Aplasta 0.7 aguacate con 7 ml de jugo de limón, sal y pimienta.
3. Unta el aguacate sobre la tostada y cubre con 78.4 g de sardinias escurridas.

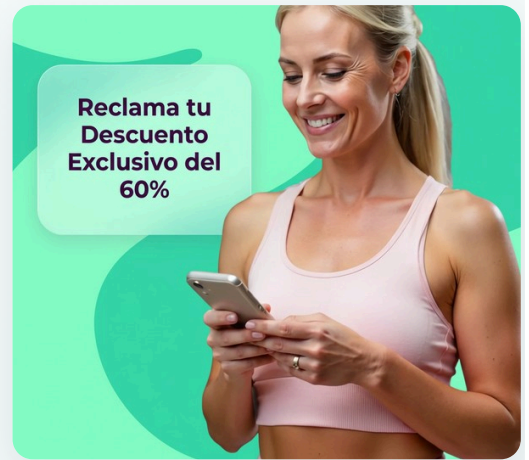
OFERTA EXCLUSIVA

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*



26. Ensalada Mediterránea de Camarones

Esta ensalada refrescante está llena de ácidos grasos omega-3 provenientes de los camarones y una variedad de verduras coloridas que aportan antioxidantes. Apoya la salud del corazón y ayuda a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	19g
Grasas	28g



Ingredientes

Camarones crudos, pelados y desvenados	263.5 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	372 ml
Pepino, en cubos	0.8g
Queso feta, desmenuzado	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y cocina los camarones durante 5-7 minutos hasta que estén rosados y opacos.
2. En un tazón, combina los camarones cocidos, los tomates cherry, el pepino, el feta, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

27. Pulpo a la Parrilla con Hinojo y Cítricos

El pulpo a la parrilla es una delicia rica en proteínas y baja en grasas, perfecta para la salud del corazón. La combinación de hinojo y cítricos proporciona antioxidantes esenciales para reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	69g
Carbohidratos	12g
Grasas	17g



Ingredientes

Pulpo cocido, en rodajas	742.5 g
Aceite de oliva	74.3 ml
Bulbo de hinojo, en rodajas finas	1.7g
Naranja, exprimida	1.7g
Jugo de limón	49.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
2. En un bol, combina el aceite de oliva, el hinojo, el jugo de naranja, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Mezcla el pulpo en la marinada y asa durante 5-7 minutos hasta que esté dorado.

Día 10

28. Tazón de Batido de Frutas del Bosque y Proteína

Lleno de antioxidantes y fitoestrógenos de las frutas del bosque, este tazón de batido apoya el equilibrio hormonal y ayuda a combatir los síntomas de la menopausia. La adición de proteína en polvo asegura que recibas 25 g de proteína para mantener tus niveles de energía durante el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	49g
Grasas	14g



Ingredientes

Frutas del bosque mixtas congeladas	336 ml
Leche de almendras sin azúcar	168 ml
Proteína en polvo de vainilla	42 g
Semillas de chía	42 g
Hojas de menta fresca	21 ml

Preparación

1. Licúa 240 ml de frutas del bosque mixtas congeladas, 120 ml de leche de almendras y 30 g de proteína en polvo hasta que esté suave.
2. Incorpora 30 g de semillas de chía y deja reposar durante 5 minutos para que espese.
3. Vierte en un tazón y decora con hojas de menta fresca.

29. Ensalada de Almendras y Kale con Aderezo de Tahini

Esta ensalada vibrante está repleta de kale rico en calcio y almendras, proporcionando nutrientes esenciales para la salud ósea. El aderezo de tahini añade grasas saludables y una textura cremosa, apoyando el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	19g
Grasas	43g



Ingredientes

Kale, picado	744 ml
Almendras, en rodajas	93 ml
Tahini	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Ajo, picado	1.6 clove
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de kale picado y 93 ml de almendras en rodajas.
2. En un tazón pequeño, bate 46.5 ml de tahini, 23.3 ml de jugo de limón, 1.6 clavo de ajo picado y 23.3 ml de aceite de oliva hasta que esté suave.
3. Rocía el aderezo sobre el kale y las almendras, sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien antes de servir.

30. Kale Salteado con Ostras, Ajo y Jengibre

Este plato combina el nutritivo kale con ostras ricas en zinc, promoviendo la función inmune. El ajo y el jengibre realzan el sabor y también aportan beneficios antiinflamatorios, siendo perfecto para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	1 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	20g
Grasas	30g



Ingredientes

Kale fresco, picado	792 ml
Ostras enlatadas, escurridas	198 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Jengibre fresco, picado	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y 24.8 g de jengibre picado, sofríe durante 1 minuto.
2. Añade 792 ml de kale picado y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Incorpora 198 ml de ostras enlatadas escurridas y 24.8 ml de jugo de limón. Cocina por 2 minutos más 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.