

Plan de Dieta Líquida de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Transforma tu salud con esta refrescante dieta líquida diseñada para mujeres mayores de 40.

Este Plan de Dieta Líquida de 7 Días incluye 21 deliciosas recetas creadas específicamente para mujeres mayores de 40 que buscan desintoxicarse y rejuvenecer. Disfruta de una variedad de batidos y sopas llenos de nutrientes que apoyan la pérdida de peso mientras promueven el bienestar general. Aprovecha esta oportunidad para refrescar tus hábitos alimenticios y sentirte mejor que nunca.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,470	63g	197g	61g
Día 2	1,519	91g	165g	68g
Día 3	1,435	89g	171g	55g
Día 4	1,519	81g	226g	42g
Día 5	1,421	105g	133g	52g
Día 6	1,519	87g	189g	53g
Día 7	1,421	66g	155g	63g
Prom.	1,472	83g	177g	56g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tostada de Aguacate y Cítricos

Sopa Clásica de Cebolla Francesa con Garbanzos y Tomillo

Sopa Reconfortante de Pollo y Lentejas

Batido Revitalizante de Remolacha

Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Espinacas

Sopa Reconfortante de Calabaza y Lentejas

Tazón de Verduras Asadas con Caldo de Huesos

Ensalada de Col Rizada Cítrica con Aguacate y Almendras

Sopa de Lentejas y Champiñones Reishi

Sopa Cremosa de Brócoli y Queso

Batido de Proteína con Especies de Calabaza

Sopa de Batata Dulce y Col Rizada

+ 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



1,472 kcal/día

Promedio diario



83g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

177g C / 56g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tostada de Aguacate y Cítricos

2. Tazón de Verduras Asadas con Caldo de Huesos

3. Sopa Clásica de Cebolla Francesa con Garbanzos y Tomillo

02 Día 2

4. Ensalada de Col Rizada Cítrica con Aguacate y Almendras

5. Sopa Reconfortante de Pollo y Lentejas

6. Sopa de Lentejas y Champiñones Reishi

03 Día 3

7. Batido Revitalizante de Remolacha

8. Sopa Cremosa de Brócoli y Queso

9. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Espinacas

04 Día 4

10. Batido de Proteína con Especies de Calabaza

11. Sopa Reconfortante de Calabaza y Lentejas

12. Sopa de Batata Dulce y Col Rizada

05 Día 5

13. Batido de Caldo de Huesos

14. Guiso Sustancioso de Caldo de Huesos y Lentejas

15. Fideos de Calabacín con Caldo de Huesos y Camarones

06 Día 6

16. Tazón de Proteína de Frutas del Bosque

17. Wrap de Aguacate y Frijoles Negros

18. Estofado Picante de Garbanzos y Espinacas

07 Día 7

19. Batido de Bayas y Cúrcuma

20. Fideos de Calabacín con Pesto de Limón y Almendras

21. Estofado de Verduras con Champiñones y Lentejas

Día 1

1. Tostada de Aguacate y Cítricos

Esta tostada refrescante combina grasas saludables del aguacate con frutas cítricas ricas en vitamina C, promoviendo la elasticidad de la piel y la vitalidad general. La fibra del pan integral ayuda con la digestión y estabiliza los niveles de azúcar en sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	53g
Grasas	25g



Ingredientes

pan integral	2.8 rebanadas
aguacate maduro	0.7g
gajos de naranja	0.7g
jugo de lima	7 ml
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Tuesta 2 rebanadas de pan integral hasta que estén doradas.
2. En un tazón, aplasta 1/2 aguacate maduro con 5 ml de jugo de lima y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Unta el puré de aguacate sobre el pan tostado y cubre con 1/2 gajo de naranja.

2. Tazón de Verduras Asadas con Caldo de Huesos

Este nutritivo tazón presenta verduras asadas de temporada sobre una base de quinoa con un chorrito de caldo de huesos, ofreciendo una comida reconfortante llena de vitaminas. La variedad de verduras apoya la salud del corazón y reduce la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	527 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

Caldo de huesos	186 ml
Quinoa, cocida	186 ml
Ramilletes de brócoli	186 ml
Pimiento, picado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla los ramilletes de brócoli y el pimiento picado con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta; distribuye en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que estén dorados.
4. Sirve las verduras sobre 186 ml de quinoa cocida con un chorrito de 186 ml de caldo de huesos caliente.

3. Sopa Clásica de Cebolla Francesa con Garbanzos y Tomillo

Esta sopa clásica de cebolla francesa recibe un impulso de proteínas gracias a los garbanzos, convirtiéndola en un plato abundante y satisfactorio. Las cebollas proporcionan prebióticos, apoyando la salud intestinal en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	11 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	74g
Grasas	17g



Ingredientes

Cebollas, en rodajas finas	6.6 cebollas
Garbanzos, enlatados, enjuagados	420 g
Caldo de verduras bajo en sodio	2376 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Tomillo, fresco o seco	3.3 g
Ajo, picado	3.3 dientes
Pimienta negra, al gusto	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 49.5 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 6.6 cebollas y cocina, revolviendo a menudo, hasta que estén caramelizadas, aproximadamente 20 minutos.
2. Incorpora 3.3 dientes de ajo picado y cocina durante 1 minuto. Añade 420 g de garbanzos y 2376 ml de caldo de verduras bajo en sodio.
3. Sazona con 3.3 g de tomillo y pimienta negra. Lleva a ebullición y cocina durante 10 minutos antes de servir.

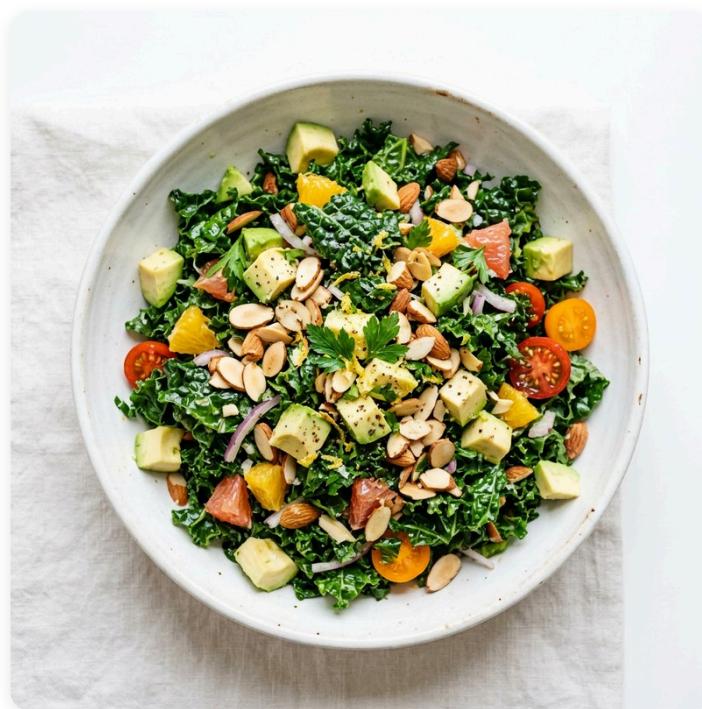
Día 2

4. Ensalada de Col Rizada Cítrica con Aguacate y Almendras

Llena de vitaminas A y K, esta ensalada apoya la salud ósea y promueve la actividad antioxidante. Las grasas saludables del aguacate y las almendras mejoran el equilibrio hormonal y te mantienen saciada.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	20g
Grasas	39g



Ingredientes

Col rizada, picada	672 ml
Aguacate, en cubos	112 g
Almendras, en rodajas	56 g
Jugo de limón	42 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la col rizada picada, el aguacate y las almendras en rodajas.
2. En un tazón pequeño, bate el jugo de limón y el aceite de oliva; sazona con sal y pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve de inmediato.

5. Sopa Reconfortante de Pollo y Lentejas

Esta sopa reconfortante combina muslos de pollo con lentejas y verduras congeladas, ofreciendo una comida equilibrada que es económica y alta en proteínas. Es perfecta para mantener la energía y apoyar la función inmunológica.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	62g
Grasas	16g



Ingredientes

Muslos de pollo	697.5 g
Lentejas verdes	372 ml
Verduras mixtas congeladas	744 ml
Caldo de pollo	2232 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Ajo en polvo	7.8 g
Cebolla en polvo	7.8 g

Preparación

1. Calienta 46.5 ml de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega 697.5 g de muslos de pollo y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 372 ml de lentejas verdes enjuagadas, 744 ml de verduras mixtas congeladas y 2232 ml de caldo de pollo, junto con 7.8 g de ajo en polvo y 7.8 g de cebolla en polvo. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas y el pollo esté cocido.

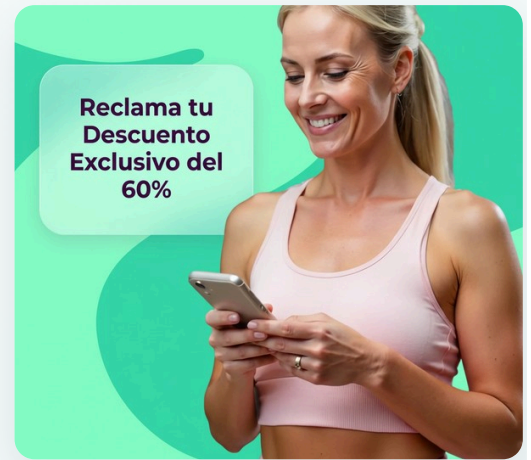
OFERTA EXCLUSIVA

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 Lentejas y Champiñones Reishi

Esta reconfortante sopa de lentejas incorpora champiñones reishi, conocidos por sus propiedades calmantes, y ofrece un alto contenido de proteínas gracias a las lentejas. Es perfecta para apoyar la resiliencia al estrés y el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

Aceite de oliva	49.5 ml
Cebolla, picada	1.7g
Zanahoria, picada	1.7g
Polvo de champiñón reishi	24.8 g
Lentejas, enjuagadas	396 ml
Caldo de verduras	1584 ml
Espinaca	792 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agrega 1 cebolla picada y 1 zanahoria picada, cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora 24.8 g de polvo de champiñón reishi y 396 ml de lentejas, luego vierte 1584 ml de caldo de verduras.
3. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Agrega 792 ml de espinaca, removiendo hasta que se marchite. Sazona con sal y pimienta.

Día 3

7. Batido Revitalizante de Remolacha

Lleno de antioxidantes de remolachas y bayas, este batido apoya la salud del corazón y reduce la inflamación. Es una gran fuente de hierro, ayudando a combatir la fatiga común en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	364 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	48g
Grasas	8g



Ingredientes

Remolacha cruda, pelada y picada	140 g
Bayas mixtas (fresas, arándanos)	210 g
Yogur griego	168 g
Leche de almendra	336 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina remolacha, bayas mixtas, yogur griego, leche de almendra y semillas de chía.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve inmediatamente para un desayuno refrescante y energizante.

8. Sopa Cremosa de Brócoli y Queso

Esta sopa reconfortante es rica en calcio gracias al queso y vitamina K del brócoli, convirtiéndola en una opción deliciosamente nutritiva para apoyar la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	34g
Grasas	34g



Ingredientes

Ramilletes de brócoli	744 ml
Caldo de verduras	744 ml
Queso cheddar, rallado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Cebolla, picada	1.6 small
Ajo, picado	1.6 clove

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla picada y el ajo hasta que estén translúcidos.
2. Agrega los ramilletes de brócoli y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Mezcla la sopa hasta que esté suave, vuelve a calentar y agrega el queso cheddar rallado hasta que se derrita.

9. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Espinacas

Esta sopa sustanciosa combina lentejas, una gran fuente de proteínas y fibra, con espinacas y cúrcuma para una comida reconfortante que ayuda a reducir la inflamación. Es perfecta para un almuerzo nutritivo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	89g
Grasas	13g



Ingredientes

Lentejas rojas, enjuagadas	396 ml
Espinacas, picadas	396 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Zanahoria, picada	198 ml
Cebolla, picada	198 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Caldo de verduras	1584 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Agrega las cebollas y zanahorias picadas, cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora el ajo picado y la cúrcuma; cocina por un minuto más.
4. Agrega las lentejas y el caldo de verduras, llevando a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Incorpora las espinacas picadas y sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 4

10. Batido de Proteína con Especies de Calabaza

Una deliciosa forma de incorporar proteínas y grasas saludables con calabaza y leche de almendra, este batido aumenta la energía y apoya la salud inmunológica gracias a los antioxidantes de la calabaza.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	49g
Grasas	14g



Ingredientes

Puré de calabaza	168 ml
Leche de almendra	336 ml
Proteína en polvo de vainilla	42 g
Canela molida	2.8 g
Hielo	336 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 168 ml de puré de calabaza, 336 ml de leche de almendra, 42 g de proteína en polvo de vainilla y 2.8 g de canela molida.
2. Agrega 336 ml de hielo y mezcla hasta que esté suave.

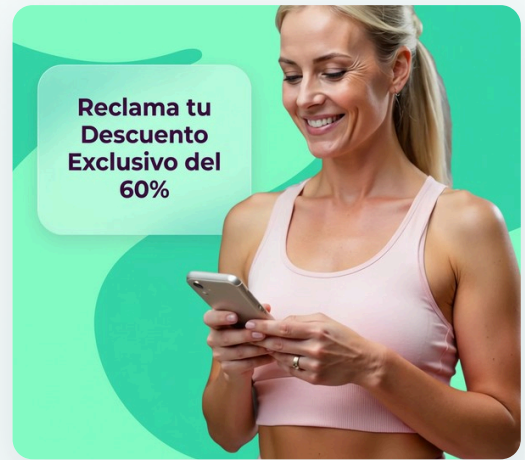
OFERTA EXCLUSIVA

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 Reconfortante de Calabaza y Lentejas

Esta sopa nutritiva combina calabaza y lentejas, ofreciendo una fuente abundante de fibra y proteína que promueve la saciedad y la salud digestiva. La calabaza es rica en antioxidantes y vitaminas que pueden ayudar a mitigar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	78g
Grasas	11g



Ingredientes

puré de calabaza enlatado

372 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Sofríe 120 ml de cebolla picada y 2 dientes de ajo (picados) durante 3 minutos hasta que estén suaves.
3. Agrega 240 ml de puré de calabaza enlatado, 90 g de lentejas y 960 ml de caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, sazona con comino y sal, y mezcla hasta obtener una textura suave.

12. Sopa de Batata Dulce y Col Rizada

Esta sopa nutritiva está llena de batatas y col rizada, que son excelentes para la salud ósea y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Además, su contenido de fibra promueve una digestión saludable y ayuda a manejar el peso de manera efectiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	99g
Grasas	17g



Ingredientes

batata, pelada y cortada en cubos 396 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 240 ml de cebolla picada y sofríe durante 5 minutos hasta que esté suave.
3. Incorpora 240 ml de batata en cubos, 480 ml de caldo de verduras y 480 ml de col rizada. Cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las batatas estén tiernas.

Día 5

13. Batido de Caldo de Huesos

Este batido nutritivo combina caldo de huesos con frutas y verduras, ideal para un desayuno rápido. Es perfecto para quienes buscan los beneficios del colágeno mientras están en movimiento.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	42g
Grasas	10g



Ingredientes

Caldo de huesos	336 ml
Espinaca	42 g
Plátano	1.4 small
Leche de almendra	168 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla hasta que esté suave.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

14. Guiso Sustancioso de Caldo de Huesos y Lentejas

Este guiso sustancioso combina caldo de huesos con lentejas y verduras para un almuerzo reconfortante lleno de proteínas y fibra. Las lentejas son una excelente fuente de hierro, apoyando los niveles de energía y combatiendo la fatiga que a menudo se experimenta durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	78g
Grasas	16g



Ingredientes

Caldo de huesos	744 ml
Lentejas, secas	139.5 g
Zanahorias, picadas	186 ml
Apio, picado	186 ml
Cebolla, picada	93 ml
Pimienta de comino	7.8 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio, añade la cebolla picada y cocina hasta que esté translúcida.
2. Añade las zanahorias y el apio picados y cocina durante 5 minutos adicionales.
3. Incorpora 139.5 g de lentejas secas, luego vierte 744 ml de caldo de huesos.
4. Agrega 7.8 ml de pimienta de comino, sal y pimienta; lleva a ebullición y luego reduce el fuego a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

15. Fideos de Calabacín con Caldo de Huesos y Camarones

Este plato ligero y refrescante combina fideos de calabacín con camarones cocidos en caldo de huesos, ofreciendo una opción de cena rica en proteínas y baja en carbohidratos. El plato es rico en antioxidantes y vitaminas, apoyando la salud de la piel y la vitalidad para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	13g
Grasas	26g



Ingredientes

Caldo de huesos	198 ml
Camarones, pelados y desvenados	396 ml
Calabacín, en espiral	1.7 mediana
Ajo, picado	3.3 dientes
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea el ajo picado hasta que esté fragante.
2. Agrega 396 ml de camarones pelados, cocinando hasta que estén rosados y opacos.
3. Vierte 198 ml de caldo de huesos y añade el calabacín en espiral, cocinando por 2-3 minutos adicionales hasta que el calabacín esté tierno; sazona con sal y pimienta al gusto.

Día 6

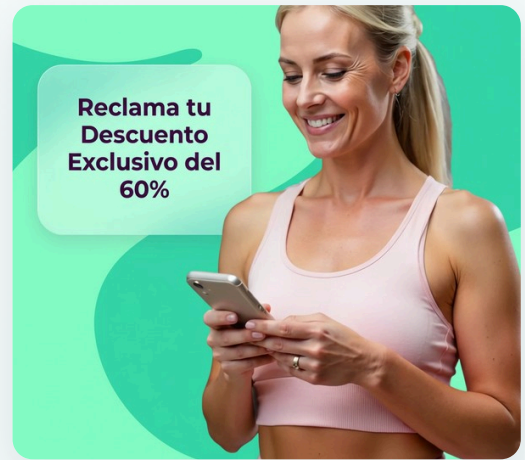
OFERTA EXCLUSIVA

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 Proteína de Frutas del Bosque

Este tazón está lleno de bayas ricas en antioxidantes y proteínas de origen vegetal, lo que ayuda a mantener altos los niveles de energía y a equilibrar las hormonas. La linaza aporta ácidos grasos omega-3, mientras que la mantequilla de almendra proporciona grasas saludables necesarias para la producción hormonal.



Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	45g
Grasas	17g

Ingredientes

Bayas mixtas congeladas	336 ml
Leche de almendra (sin azúcar)	168 ml
Proteína en polvo (de origen vegetal)	42 g
Semillas de linaza molidas	21 g
Mantequilla de almendra	22.4 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de bayas mixtas congeladas, 168 ml de leche de almendra, 42 g de proteína en polvo, 21 g de semillas de linaza molidas y 22.4 g de mantequilla de almendra.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa, añadiendo más leche de almendra si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
3. Vierte en un tazón y decora con bayas frescas, almendras en rodajas y semillas de chía.

17. Wrap de Aguacate y Frijoles Negros

Este wrap es rico en fibra y proteínas, lo que puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre y apoyar la salud digestiva. El aguacate proporciona grasas saludables que son esenciales para la producción hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

Wrap de grano entero	1.6g
Frijoles negros, enlatados, enjuagados	186 ml
Aguacate, en rodajas	124 g
Pepino, en rodajas finas	155 g
Jugo de limón	23.3 ml
Espinacas o lechuga	372 ml

Preparación

1. Extiende los frijoles negros sobre el wrap de grano entero, seguido de espinacas, aguacate y rodajas de pepino.
2. Rocía con jugo de limón antes de enrollar firmemente.
3. Corta por la mitad y disfruta fresco.

18. Estofado Picante de Garbanzos y Espinacas

Este estofado sustancioso combina garbanzos y espinacas en un caldo lleno de sabor, proporcionando una comida cálida y nutritiva. Su alto contenido de proteínas y ricos sabores lo convierten en una opción satisfactoria para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	74g
Grasas	17g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	396 g
Espinacas frescas, picadas	49.5 g
Caldo de verduras	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Copos de pimienta roja	8.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y los copos de pimienta roja, salteando durante 1-2 minutos.
2. Agrega los garbanzos, las espinacas y el caldo de verduras. Lleva a ebullición y cocina durante 15 minutos.
3. Sirve caliente, adornado con hierbas frescas si lo deseas.

19. Batido de Bayas y Cúrcuma

Este batido refrescante está lleno de antioxidantes gracias a las bayas y cuenta con cúrcuma antiinflamatoria. Es una opción rápida y deliciosa para comenzar el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	49g
Grasas	7g



Ingredientes

bayas mixtas congeladas	210 g
yogur griego	175 g
polvo de cúrcuma	2.8 g
leche de almendra	336 ml
miel	7 g

Preparación

1. En una licuadora, combina las bayas congeladas, el yogur griego, el polvo de cúrcuma, la leche de almendra y la miel.
2. Licúa hasta que esté suave y cremoso.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

20. Fideos de Calabacín con Pesto de Limón y Almendras

Este plato es bajo en carbohidratos y está lleno de vitaminas, lo que lo convierte en una excelente opción para mantener un peso saludable. El limón y las almendras aportan vitamina E y grasas saludables que benefician la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	23g
Grasas	43g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	3.1 medium
Almendras, tostadas	62 g
Hojas de albahaca fresca	372 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Aceite de oliva	93 ml
Sal	al gusto

Preparación

1. En un procesador de alimentos, combina almendras tostadas, albahaca, jugo de limón y aceite de oliva; mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. En una sartén, saltea ligeramente el calabacín en espiral durante 2-3 minutos hasta que esté tierno.
3. Mezcla los fideos de calabacín con el pesto de almendras, sazona con sal y sirve caliente.

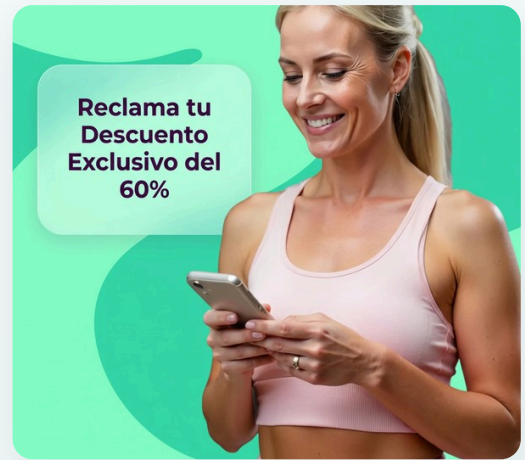
OFERTA EXCLUSIVA

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*



21. Estofado de Verduras con Champiñones y Lentejas

Repleto de lentejas ricas en fibra y champiñones, este estofado sustancioso apoya la digestión y promueve la salud intestinal. Es bajo en calorías pero alto en nutrientes beneficiosos para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

Champiñones	396 ml
Lentejas cocidas	198 ml
Caldo de verduras	792 ml
Zanahorias	99 g
Espinacas	396 ml

Preparación

1. En una olla, combina 792 ml de caldo de verduras y lleva a ebullición.
2. Agrega 396 ml de champiñones picados y 99 g de zanahorias en cubos. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Incorpora 198 ml de lentejas cocidas y 396 ml de espinacas. Cocina por 5 minutos adicionales 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.