

Plan de Dieta para Pérdida de Peso de 10 Días para Mujeres PDF

Un enfoque específico para una pérdida de peso efectiva.

Este Plan de Dieta para Pérdida de Peso de 10 Días está diseñado específicamente para mujeres que buscan perder peso de manera saludable. Con 30 recetas deliciosas, este plan se centra en una nutrición equilibrada para ayudarte a alcanzar tus objetivos de pérdida de peso. Únete a las numerosas mujeres que han transformado sus cuerpos con esta dieta efectiva.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,493	108g	156g	54g
Día 2	1,537	75g	189g	60g
Día 3	1,691	117g	145g	80g
Día 4	1,705	102g	161g	75g
Día 5	1,705	132g	129g	91g
Día 6	1,719	105g	139g	92g
Día 7	1,719	115g	140g	82g
Día 8	1,719	131g	154g	70g
Día 9	1,734	98g	201g	65g
Día 10	1,734	109g	217g	52g
Prom.	1,676	109g	163g	72g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Parfait de Yogur con Limón y Hierbas

Salteado de Verduras con Tofu y Arroz Integral

Ensalada Picante de Garbanzos y Kale con Aderezo de Tahini

Parfait Nutritivo de Yogur Griego con Fresas y Granola de Proteínas

Camarones al Curry de Coco con Arroz de Coliflor

Sopa de Quinoa y Verduras Nutritiva

Ensalada de Quinoa y Espinacas con Aderezo Omega-3

Panqueques de Proteína y Fibra

Salteado de Lentejas y Verduras

Tazón Mediterráneo de Garbanzos con Aderezo de Tahini y Limón

Panqueques de Harina de Almendra con Frutas

Estofado de Garbanzos y Coliflor con Cúrcuma

+ 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



109g Proteína

Promedio diario



1,676 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

163g C / 72g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Parfait de Yogur con Limón y Hierbas
2. Ensalada de Quinoa y Espinacas con Aderezo Omega-3
3. Salteado de Verduras con Tofu y Arroz Integral

02 Día 2

4. Panqueques de Proteína y Fibra
5. Ensalada Picante de Garbanzos y Kale con Aderezo de Tahini
6. Salteado de Lentejas y Verduras

03 Día 3

7. Parfait Nutritivo de Yogur Griego con Fresas y Granola de Proteínas
8. Tazón Mediterráneo de Garbanzos con Aderezo de Tahini y Limón
9. Camarones al Curry de Coco con Arroz de Coliflor

04 Día 4

10. Panqueques de Harina de Almendra con Frutas
11. Sopa de Quinoa y Verduras Nutritiva
12. Estofado de Garbanzos y Coliflor con Cúrcuma

05 Día 5

13. Tazón de Proteína de Manzana y Canela
14. Ensalada de Atún Harissa y Pepino
15. Salteado Colorido con Bok Choy, Pimientos y Tempeh

06 Día 6

16. Tostada de Salmón y Aguacate
17. Tazón de Fideos de Calabacín y Cacahuete
18. Sartén Mediterránea de Verduras y Tofu

07 Día 7

19. Parfait de Quinoa y Frutas del Bosque

20. Ensalada Picante de Atún y Frijoles Negros

21. Tazón Picante de Chorizo y Coliflor

08 Día 8

22. Tazón Energético de Matcha

23. Tazón de Espinacas y Quinoa con Salmón a la Parrilla

24. Pollo Tandoori con Batata en Sartén

09 Día 9

25. Tazón de Proteínas con Frutos Rojos

26. Bowl de Quinoa con Batata y Frijoles Negros

27. Horneado Mediterráneo de Garbanzos y Quinoa

10 Día 10

28. Tazón de Proteína con Matcha y Frutas

29. Tacos Picantes de Lentejas con Salsa de Aguacate

30. Tacos Picantes de Lentejas y Batata

Día 1

1. Parfait de Yogur con Limón y Hierbas

Un parfait refrescante elaborado con yogur, hierbas frescas y un toque de limón. Ideal para un desayuno ligero y nutritivo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	308 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	28g
Grasas	10g



Ingredientes

Yogur griego	210g
Miel	21g
Eneldo fresco	10.5g
Ralladura de limón	7g
Frutas del bosque mixtas	105g

Preparación

1. En un tazón, mezcla el yogur griego con miel, ralladura de limón y eneldo picado.
2. Coloca la mezcla de yogur en capas con las frutas del bosque en un vaso.
3. Sirve bien frío.

2. Ensalada de Quinoa y Espinacas con Aderezo Omega-3

Esta vibrante ensalada de quinoa y espinacas está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40. Rica en proteínas, fibra y grasas saludables, proporciona nutrientes esenciales mientras es rápida y fácil de preparar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	62g
Grasas	19g



Ingredientes

quinoa (cocida)	372 ml
espinacas frescas	744 ml
garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados)	186 g
pepino picado	186 g
tomates cherry (cortados por la mitad)	186 g
queso feta (desmenuzado)	93 g
semillas de chía	46.5 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	23.3 ml
sal	2.3 g
pimienta negra	2.3 g

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas, los garbanzos, el pepino y los tomates cherry.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra para crear el aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
4. Espolvorea el queso feta desmenuzado y las semillas de chía por encima justo antes de servir.

3. Salteado de Verduras con Tofu y Arroz Integral

Este vibrante salteado combina tofu y diversas verduras, proporcionando una rica fuente de proteínas y vitaminas. El arroz integral añade fibra para la salud digestiva, haciendo de este plato una opción ideal para mujeres mayores de 40 que manejan sus niveles de colesterol.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	66g
Grasas	25g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Verduras mixtas (pimiento, brócoli, zanahorias)	247.5 g
Salsa de soja, bajo en sodio	24.8 ml
Arroz integral, cocido	148.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, luego añade 186.5 g de tofu firme en cubos y saltea hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Agrega 247.5 g de verduras mixtas y saltea durante otros 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora 24.8 ml de salsa de soja baja en sodio y sirve sobre 148.5 g de arroz integral cocido.

Día 2

4. Panqueques de Proteína y Fibra

Panqueques esponjosos elaborados con granos integrales y un impulso de proteínas para un desayuno sustancioso. Son perfectos para comenzar el día con energía y satisfacción.

Información Nutricional

Porciones	2
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	336 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	53g
Grasas	6g



Ingredientes

Harina integral	84 g
Polvo de hornear	7 g
Huevo	70 g
Yogur griego	84 g
Leche	168 ml
Jarabe de arce	21 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla la harina y el polvo de hornear.
2. En otro tazón, bate el huevo, el yogur y la leche juntos.
3. Combina los ingredientes húmedos y secos y mezcla hasta que estén apenas combinados.
4. Cocina en una sartén a fuego medio hasta que se formen burbujas, voltea y cocina hasta que estén dorados.

5. Ensalada Picante de Garbanzos y Kale con Aderezo de Tahini

Esta ensalada combina garbanzos ricos en proteínas y kale lleno de vitaminas, apoyando la salud general y el equilibrio hormonal para mujeres mayores de 40 años. El aderezo de tahini proporciona grasas saludables y añade una textura cremosa sin lácteos, perfecto para aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	53g
Grasas	34g



Ingredientes

Kale, picado	744 ml
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Tahini	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Pimienta de cayena	1.6 g
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina el kale picado y los garbanzos.
2. En un tazón pequeño, bate juntos el aceite de oliva, el tahini, el jugo de limón, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta hasta que esté suave.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla bien y sirve.

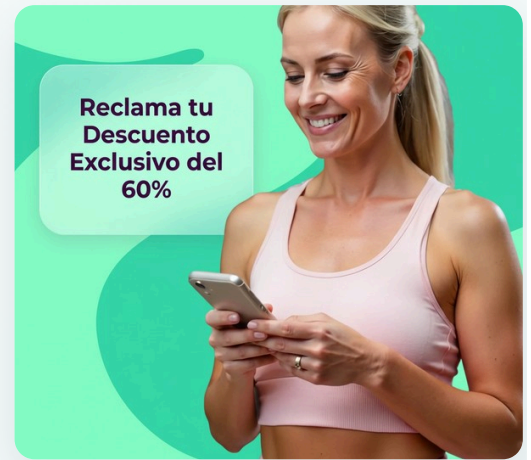
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salteado de Lentejas y Verduras

Este salteado nutritivo combina lentejas y una variedad de verduras, ofreciendo un plato rico en proteínas que apoya los niveles de energía y la vitalidad general. La mezcla de especias añade sabor y ayuda a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	20g



Ingredientes

Lentejas cocidas	198 ml
Verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias)	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Jengibre, picado	8.3 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 396 ml de verduras mixtas y saltea durante unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
2. Añade 198 ml de lentejas cocidas, 24.8 ml de salsa de soja y 8.3 g de jengibre picado. Mezcla bien y cocina por 5 minutos más.
3. Sirve inmediatamente para una cena nutritiva y satisfactoria.

Día 3

7. Parfait Nutritivo de Yogur Griego con Fresas y Granola de Proteínas

Este delicioso parfait de yogur griego está lleno de proteínas y nutrientes esenciales para apoyar el equilibrio hormonal, la salud ósea y el bienestar general en mujeres mayores de 40. La combinación de yogur griego, fresas y granola de proteínas ofrece un comienzo perfecto para tu día, impulsando tu metabolismo y apoyando la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	70g
Grasas	8g



Ingredientes

Yogur griego sin grasa	238 g
Granola de proteínas	56 g
Fresas frescas, en rodajas	210 g
Miel	21 g
Leche desnatada	84 ml

Preparación

1. En un tazón o vaso, coloca la mitad del yogur griego como la primera capa.
2. Agrega la mitad de las fresas en rodajas sobre el yogur.
3. Espolvorea la mitad de la granola de proteínas sobre las fresas.
4. Repite las capas con el yogur griego restante, las fresas y la granola.
5. Rocía miel sobre el parfait.
6. Sirve con café mezclado con leche desnatada al lado.

8. Tazón Mediterráneo de Garbanzos con Aderezo de Tahini y Limón

Este tazón es rico en proteínas y fibra gracias a los garbanzos y las verduras, lo que lo hace saciante y ideal para el control de peso. El tahini aporta calcio y grasas saludables, apoyando la salud ósea y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	62g
Grasas	31g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	372 ml
Pepino, en cubos	155 g
Tomate, en cubos	124 g
Tahini	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos, el pepino en cubos y el tomate.
2. En un tazón aparte, mezcla el tahini, el jugo de limón y el aceite de oliva; rocía sobre la mezcla de garbanzos.
3. Revuelve suavemente para combinar y sirve fresco.

9. Camarones al Curry de Coco con Arroz de Coliflor

Este plato tropical combina camarones y leche de coco, creando una comida satisfactoria que apoya la hidratación y el metabolismo. El uso de arroz de coliflor mantiene los carbohidratos bajos, ideal para mujeres mayores de 40 que buscan opciones deliciosas y saludables.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	13g
Grasas	41g



Ingredientes

Camarones	280.5 g
Coliflor	165 g
Leche de coco	99 ml
Pasta de curry rojo	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 280.5 g de camarones y saltea hasta que estén rosados, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 99 ml de leche de coco y 24.8 g de pasta de curry rojo, cocinando a fuego lento durante 5 minutos.
4. En una olla aparte, calienta la coliflor rallada hasta que esté tibia y esponjosa. Sirve los camarones encima.

Día 4

10. Panqueques de Harina de Almendra con Frutas

Estos panqueques utilizan harina de almendra como una alternativa baja en carbohidratos y son altos en proteínas, ofreciendo una opción de desayuno satisfactoria y saludable para el corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	14g
Grasas	39g



Ingredientes

Harina de almendra	84 g
Huevos grandes	2.8 grandes
Polvo de hornear	7 g
Leche de almendra sin azúcar	84 ml
Frutas frescas	84 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 84 g de harina de almendra, 7 g de polvo de hornear y 2 huevos batidos. Agrega 84 ml de leche de almendra y mezcla hasta que esté suave.
2. Calienta una sartén a fuego medio y vierte la mezcla para formar los panqueques. Cocina de 2 a 3 minutos por lado.
3. Sirve con 84 ml de frutas frescas por encima.

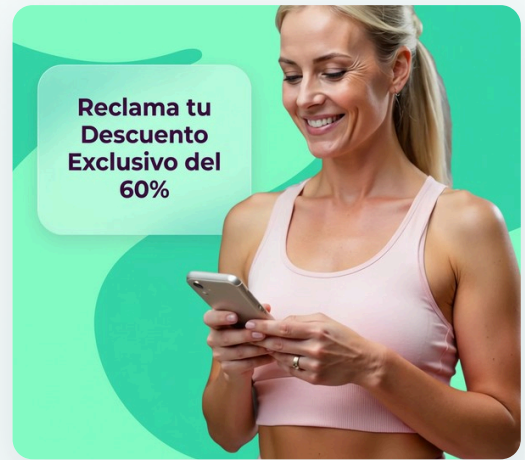
OFERTA EXCLUSIVA

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 Quinoa y Verduras Nutritiva

Esta sopa está llena de quinoa, que proporciona proteínas y aminoácidos esenciales, ideal para mantener la energía y la masa muscular. La cúrcuma y el ajo ofrecen un apoyo antiinflamatorio importante para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	74g
Grasas	16g



Ingredientes

Quinoa, enjuagada	263.5 g
Verduras mixtas (pimiento, calabacín, zanahoria)	465 g
Caldo de huesos	1488 ml
Ajo, picado	4.7 cloves
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Pepitas (semillas de calabaza)	46.5 g
Pimienta negra	3.1 g

Preparación

1. En una olla grande, combina la quinoa, las verduras, el caldo de huesos, el ajo, la cúrcuma y la pimienta negra.
2. Lleva a ebullición, reduce a fuego lento y cocina durante 20 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa y las verduras tiernas.

12. Estofado de Garbanzos y Coliflor con Cúrcuma

Los garbanzos y la coliflor crean un estofado abundante y a base de plantas, rico en proteínas y fibra para apoyar el metabolismo. La combinación de cúrcuma y ajo promueve beneficios antiinflamatorios esenciales para las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	73g
Grasas	20g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	792 g
Coliflor, en ramilletes	495 g
Caldo de huesos	1188 ml
Ajo, picado	4.9 cloves
Cúrcuma en polvo	12.4 g
Comino molido	8.3 g
Leche de coco	396 ml

Preparación

1. En una olla, combina los garbanzos, la coliflor, el caldo de huesos, el ajo, la cúrcuma y el comino.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento destapado durante 25 minutos hasta que la coliflor esté tierna.
3. Incorpora la leche de coco antes de servir.

Día 5

13. Tazón de Proteína de Manzana y Canela

Este tazón acogedor combina la dulzura de las manzanas con el yogur rico en proteínas y la canela, lo que ayuda a acelerar el metabolismo. Cubierto con nueces y semillas, ofrece un crujido satisfactorio y nutrientes adicionales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Manzana picada	1.4 medium
Yogur griego	168 ml
Canela	2.8 g
Leche de almendra	168 ml
Nueces pecanas picadas	42 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. Mezcla 1.4 manzana picada, 168 ml de yogur griego, 2.8 g de canela y 168 ml de leche de almendra hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y cubre con 42 g de nueces pecanas picadas y 21 g de semillas de chía.

14. Ensalada de Atún Harissa y Pepino

Este plato picante combina atún en agua con pepino refrescante y un aderezo de harissa, proporcionando una comida alta en proteínas que promueve la salud del corazón y apoya el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	23g
Grasas	37g



Ingredientes

atún enlatado en agua, escurrido	217 g
pepino, en cubos	372 ml
tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
cebolla roja, finamente picada	93 ml
pasta de harissa	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
aceite de oliva	23.3 ml
perejil, picado	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón, combina el atún escurrido, el pepino, los tomates cherry y la cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, mezcla la pasta de harissa, el jugo de limón y el aceite de oliva, luego rocía sobre la ensalada.
3. Decora con perejil picado antes de servir.

15. Salteado Colorido con Bok Choy, Pimientos y Tempeh

Un salteado rápido que destaca el tempeh rico en proteínas y verduras densas en nutrientes, promoviendo el equilibrio hormonal y aumentando los niveles de energía. La variedad de colores asegura un amplio rango de antioxidantes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Tempeh, en cubos	396 ml
Bok choy, picado	396 ml
Pimiento rojo, en rodajas	0.8g
Pimiento amarillo, en rodajas	0.8g
Ajo, picado	3.3 cloves
Aceite de oliva	49.5 ml
Salsa de soja o tamari	49.5 ml

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el tempeh en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade el ajo, el bok choy y los pimientos a la sartén y saltea durante otros 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Vierte la salsa de soja o tamari y mezcla para cubrir, cocinando durante 2 minutos más.

Día 6

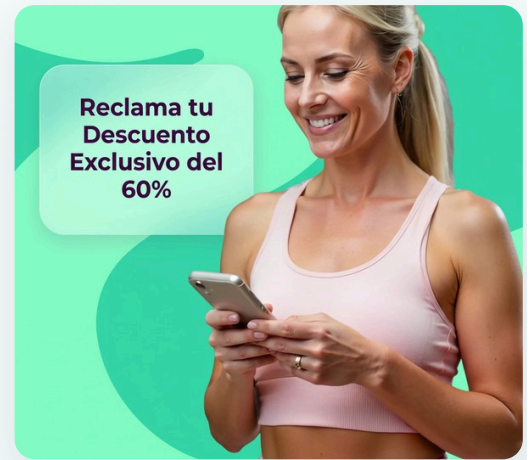
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tostada de Salmón y Aguacate

Esta tostada nutritiva combina salmón rico en omega-3 con aguacate saludable para el corazón, ideal para reducir la inflamación y apoyar la salud cardiovascular. El pan integral aporta fibra y carbohidratos complejos, ayudando a mantener niveles de energía equilibrados durante el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	42g
Grasas	25g



Ingredientes

Pan integral	42 g
Salmón ahumado	119 g
Aguacate maduro	105 g
Jugo de limón	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Tuesta 42 g de pan integral hasta que esté dorado.
2. En un tazón, aplasta 105 g de aguacate maduro con 5 ml de jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre el pan tostado y cubre con 119 g de salmón ahumado.
4. Sirve de inmediato.

17. Tazón de Fideos de Calabacín y Cacahuete

Este tazón ligero y satisfactorio es ideal para mantener un equilibrio hormonal. Los cacahuates aportan proteínas y grasas saludables, ayudando a reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	47g
Grasas	34g



Ingredientes

Calabacín	310 g
Garbanzos enlatados	186 g
Mantequilla de cacahuete	23.3 g
Salsa de soya	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Copos de chile rojo	1.6 g
Cilantro fresco	15.5 g

Preparación

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade el calabacín en espiral. Sofríe durante 3-5 minutos hasta que esté ligeramente tierno.
2. En un tazón pequeño, mezcla 23.3 g de mantequilla de cacahuete, 23.3 ml de salsa de soya y 23.3 ml de jugo de lima hasta que esté suave.
3. En un tazón, combina el calabacín salteado, 186 g de garbanzos y rocía con la salsa de cacahuete. Decora con 1.6 g de copos de chile rojo y 15.5 g de cilantro picado antes de servir.

18. Sartén Mediterránea de Verduras y Tofu

Este plato de inspiración mediterránea presenta verduras vibrantes como berenjenas, calabacines y tomates con tofu rico en proteínas. Estos ingredientes ayudan a mantener los niveles hormonales y aumentan la energía con carbohidratos complejos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	1 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

Tofu firme	396 g
Berenjena (en cubos)	247.5 g
Calabacín (en rodajas)	247.5 g
Tomates cherry (cortados a la mitad)	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Condimento italiano	8.3 g
Ajo (picado)	3.3 cloves

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo y sofríe durante 1 minuto.
2. Añade la berenjena y el calabacín, cocinando durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. Agrega los tomates cherry y el tofu, sazona con el condimento italiano y saltea durante 5-7 minutos más.

19. Parfait de Quinoa y Frutas del Bosque

Este delicioso parfait combina quinoa, frutas del bosque frescas y yogur, proporcionando proteínas y fibra para mantenerte satisfecha por más tiempo. Las frutas del bosque ofrecen antioxidantes, beneficiosos para reducir la inflamación común durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	67g
Grasas	13g



Ingredientes

Quinoa cocida	168 ml
Yogur griego, natural	168 ml
Frutas del bosque frescas	168 ml
Miel (opcional)	7 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En un vaso o tazón, coloca 168 ml de quinoa cocida, seguido de 168 ml de yogur griego natural.
2. Agrega 168 ml de frutas del bosque frescas y espolvorea 21 g de semillas de chía por encima.
3. Si lo deseas, rocía con 7 g de miel y disfruta de inmediato.

20. Ensalada Picante de Atún y Frijoles Negros

Una ensalada picante y rica en proteínas que combina atún y frijoles negros, proporcionando ácidos grasos omega-3 esenciales para la salud del corazón y proteínas para el mantenimiento muscular. El toque picante ayuda a aumentar el metabolismo y añade sabor sin exceso de sodio.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	56g
Grasas	23g



Ingredientes

Atún enlatado en agua, escurrido	175.2 g
Frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos	186 ml
Maíz, congelado y descongelado	186 ml
Pimiento rojo, en cubos	116.3 g
Cebolla verde, en rodajas	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Pimienta de chile	7.8 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina el atún escurrido, los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo y la cebolla verde.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de lima, la pimienta de chile, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

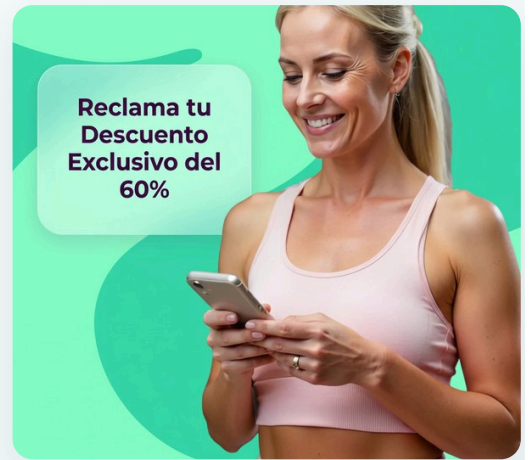
OFERTA EXCLUSIVA

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*



21. Tazón Picante de Chorizo y Coliflor

Este plato picante combina chorizo para aportar proteínas y sabor con coliflor para añadir fibra, convirtiéndolo en una opción de comida baja en carbohidratos rica en nutrientes. Es ideal para quienes buscan una alimentación saludable y sabrosa.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	17g
Grasas	46g



Ingredientes

Salchicha chorizo	189.8 g
Arroz de coliflor	396 ml
Cilantro	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de lima	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1 taza (240ml) de arroz de coliflor y saltea durante unos 5 minutos.
2. Incorpora 115g de chorizo desmenuzado y cocina durante otros 3-4 minutos.
3. Retira del fuego, adorna con 1 cucharada (15g) de cilantro picado y rocía con 1 cucharada (15ml) de jugo de lima antes de servir.

Día 8

22. Tazón Energético de Matcha

Este tazón verde vibrante combina las propiedades energizantes del matcha con yogur rico en proteínas y frutas frescas. Lleno de antioxidantes, apoya el metabolismo y proporciona energía sostenida durante todo el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	53g
Grasas	17g



Ingredientes

Polvo de matcha	7 g
Yogur griego	168 ml
Plátano congelado	1.4 medium
Leche de almendras	168 ml
Fresas en rodajas	168 ml
Nueces pecanas picadas	42 g

Preparación

1. Mezcla 7 g de polvo de matcha, 168 ml de yogur griego, 1 plátano congelado y 168 ml de leche de almendras hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 168 ml de fresas en rodajas y 42 g de nueces pecanas picadas.

23. Tazón de Espinacas y Quinoa con Salmón a la Parrilla

Esta comida nutritiva y rápida está llena de proteínas, ácidos grasos omega-3 y fitoestrógenos, ideal para mujeres mayores de 40 años. La combinación de quinoa, espinacas y salmón apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	574 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	43g
Grasas	28g



Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
espinacas frescas, picadas	744 ml
filete de salmón a la parrilla	175.2 g
tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
aguacate, en cubos	108.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Paso 1: En un tazón, coloca la quinoa cocida y las espinacas frescas.
2. Paso 2: Agrega el filete de salmón a la parrilla, los tomates cherry y el aguacate en cubos.
3. Paso 3: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta negra al gusto.

24. Pollo Tandoori con Batata en Sartén

Este plato de pollo marinado en especias tandoori ofrece proteínas magras que ayudan a mantener la masa muscular. Las batatas son ricas en vitamina A y fibra, lo que favorece la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	7 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	58g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo sin hueso, en cubos	247.5 g
Batata, en cubos	247.5 g
Mezcla de especias tandoori	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Cilantro fresco, picado	49.5 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, añade las batatas en cubos y cocina durante 7 minutos.
2. Incorpora el pollo en cubos y la mezcla de especias tandoori; cocina durante 8 minutos más hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Decora con cilantro fresco antes de servir.

Día 9

25. Tazón de Proteínas con Frutos Rojos

Este tazón está lleno de bayas ricas en antioxidantes y grasas saludables, lo que ayuda a equilibrar las hormonas y mantener la masa muscular. Además, está coronado con nueces para un crujido delicioso y nutrientes adicionales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	49g
Grasas	21g



Ingredientes

Frutos rojos congelados	336 ml
Yogur griego	168 ml
Harina de linaza	42 g
Leche de almendras	168 ml
Nueces picadas	42 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutos rojos congelados, 168 ml de yogur griego, 42 g de harina de linaza y 168 ml de leche de almendras. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte el batido en un tazón y decora con 42 g de nueces picadas y 21 g de semillas de chía.

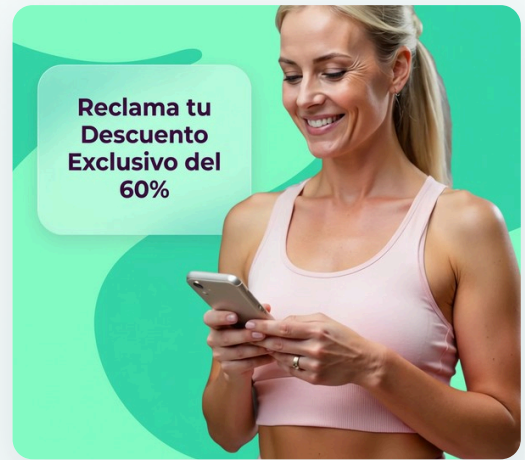
OFERTA EXCLUSIVA

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. Bowl de Quinoa con Batata y Frijoles Negros

Este colorido bowl está lleno de proteínas y fibra, asegurando energía sostenida y saciedad durante todo el día. Las batatas aportan carbohidratos complejos y vitaminas esenciales para el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	93g
Grasas	14g



Ingredientes

Quinoa cocida	186 g
Batata en cubos	116.3 g
Frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados	186 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C, mezcla los cubos de batata con aceite de oliva, sal y pimienta, y luego ásalos durante 20-25 minutos.
2. En un tazón, combina la quinoa cocida, las batatas asadas y los frijoles negros.
3. Rocía con el aceite de oliva restante y el jugo de lima, mezclando bien antes de servir.

27. Horneado Mediterráneo de Garbanzos y Quinoa

Combinando garbanzos ricos en proteínas con quinoa, este plato ofrece una opción vegetariana saludable que apoya el mantenimiento muscular y la digestión. Los sabores mediterráneos promueven la salud del corazón a través de grasas saludables y antioxidantes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	59g
Grasas	30g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	396 g
Quinoa cocida	198 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
Aceitunas Kalamata, en rodajas	66 g
Queso feta, desmenuzado	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Orégano	8.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y combina los garbanzos, la quinoa, los tomates, las aceitunas y el aceite de oliva en un recipiente para hornear.
2. Espolvorea con orégano y mezcla bien.
3. Hornea durante 15 minutos, luego agrega el queso feta antes de servir.

Día 10

28. Tazón de Proteína con Matcha y Frutas

Este colorido tazón combina los beneficios del matcha, conocido por sus antioxidantes, con yogur rico en proteínas y frutas. Esta mezcla ayuda a mantener los niveles de energía y proporciona una rica fuente de vitaminas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	518 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	56g
Grasas	13g



Ingredientes

Frutas del bosque mixtas congeladas	336 ml
Yogur griego (sin grasa)	336 ml
Polvo de matcha	2.8 g
Leche de almendras (sin azúcar)	168 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutas del bosque mixtas congeladas, 336 ml de yogur griego, 2.8 g de polvo de matcha, 168 ml de leche de almendras y 21 g de semillas de chía.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa, ajustando la consistencia con más leche de almendras si es necesario.
3. Vierte en un tazón y decora con frutas adicionales y un poco de granola.

29. Tacos Picantes de Lentejas con Salsa de Aguacate

Estos tacos de lentejas ofrecen una fuente abundante de proteínas vegetales que apoyan la energía y la salud muscular en mujeres mayores de 40 años. Cubiertos con salsa de aguacate, son ricos en grasas saludables y fibra, perfectos para mantener el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	78g
Grasas	19g



Ingredientes

Lentejas cocidas	372 g
Tortillas de maíz	3.1g
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	7.8 g
Pimentón	3.1 g
Aguacate, picado	108.5 g
Cilantro picado	15.5 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega las lentejas cocidas, el comino y el pimentón, cocinando durante 5-7 minutos hasta que estén calientes.
3. Sirve la mezcla de lentejas en las tortillas de maíz, cubiertas con aguacate picado y cilantro, y sazona con sal y pimienta.

30. Tacos Picantes de Lentejas y Batata

Estos tacos están llenos de lentejas ricas en proteínas y batatas cargadas de vitamina A, que ayudan a mitigar los síntomas de la menopausia y promueven la salud ósea. Las especias añaden un toque que acelera el metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	83g
Grasas	20g



Ingredientes

Lentejas, cocidas	396 ml
Batata, en cubos	247.5 g
Mezcla de especias para tacos	16.5 g
Tortillas de maíz	82.5 g
Aguacate, en rodajas	123.8 g

Preparación

1. En una sartén, sofríe 247.5 g de batata en cubos con un poco de agua a fuego medio hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
2. Agrega 396 ml de lentejas cocidas y 16.5 g de mezcla de especias para tacos. Revuelve y cocina por 5 minutos más.
3. Sirve la mezcla de lentejas en 2 tortillas de maíz y cubre con aguacate en rodajas.

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.