

Plan de Dieta Vegana de 7 Días para la Menopausia PDF

Apoya tu viaje de menopausia con este nutritivo plan de comidas veganas.

El Plan de Dieta Vegana de 7 Días para la Menopausia incluye 21 recetas nutritivas diseñadas para apoyar a las mujeres durante su viaje de menopausia. Este plan se centra en alimentos a base de plantas que promueven el equilibrio hormonal y el bienestar general. Disfruta de comidas reconfortantes y satisfactorias que se adaptan a tus necesidades únicas.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,402	81g	126g	77g
Día 2	1,400	65g	189g	47g
Día 3	1,402	61g	134g	77g
Día 4	1,406	63g	189g	49g
Día 5	1,400	77g	135g	69g
Día 6	1,408	70g	192g	49g
Día 7	1,403	66g	209g	40g
Prom.	1,403	69g	168g	58g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Quinoa con Cúrcuma para el Desayuno

Salteado de Champiñones y Espinacas con Tofu

Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón y Cúrcuma

Revuelto Picante de Pimientos y Garbanzos

Espagueti de Calabaza con Pesto de Nueces

Ensalada de Col Rizada y Lentejas con Aderezo Cítrico

Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón

Avena Caliente con Nueces y Semillas de Lino

Sopa de Zanahoria y Lentejas

Ensalada Mediterránea de Garbanzos con Nueces

Tazón de Quinoa con Limón y Hierbas

Sopa de Garbanzos y Espinacas

+ 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



69g Proteína

Promedio diario



1,403 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

168g C / 58g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Quinoa con Cúrcuma para el Desayuno

2. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón

3. Salteado de Champiñones y Espinacas con Tofu

02 Día 2

4. Avena Caliente con Nueces y Semillas de Lino

5. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón y Cúrcuma

6. Sopa de Zanahoria y Lentejas

03 Día 3

7. Revuelto Picante de Pimientos y Garbanzos

8. Ensalada Mediterránea de Garbanzos con Nueces

9. Espagueti de Calabaza con Pesto de Nueces

04 Día 4

10. Tazón de Quinoa con Limón y Hierbas

11. Ensalada de Col Rizada y Lentejas con Aderezo Cítrico

12. Sopa de Garbanzos y Espinacas

05 Día 5

13. Hash de Batata y Frijoles Negros

14. Salteado de Verduras con Cúrcuma y Jengibre

15. Verduras de Mostaza al Horno con Crumble de Almendras

06 Día 6

16. Avena con Arándanos, Nueces y Semillas de Linaza

17. Pimientos Rellenos de Quinoa y Almendras

18. Sopa Sabrosa de Lentejas y Espinacas

07 Día 7

19. Ensalada de Quinoa con Ajo y Limón

20. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Vinagreta de Sidra de Manzana

21. Dal de Masoor con Espinacas y Cúrcuma

Día 1

1. Tazón de Quinoa con Cúrcuma para el Desayuno

Este tazón de quinoa, rico en proteínas, incluye cúrcuma, espinacas y nueces para un impulso antiinflamatorio. Es ideal para un desayuno abundante que te dará energía para el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	39g
Grasas	31g



Ingredientes

quinoa cocida	126 g
polvo de cúrcuma	2.8 g
espinaca fresca	42 g
nueces	19.6 g
aceite de oliva	7 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva y saltea la espinaca hasta que se marchite.
2. Agrega la quinoa cocida y la cúrcuma, mezclando bien.
3. Cubre con nueces y sirve caliente.

2. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón

Esta ensalada es rica en proteínas gracias a las lentejas, proporcionando aminoácidos esenciales para mantener la masa muscular durante la menopausia. Las espinacas añaden vitaminas y minerales críticos para la salud ósea, mientras que el aderezo de limón tiene propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	62g
Grasas	16g



Ingredientes

Lentejas, cocidas	372 ml
Espinacas	93 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina las lentejas cocidas, las espinacas y los tomates cherry.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

3. Salteado de Champiñones y Espinacas con Tofu

Este salteado es una gran fuente de proteínas vegetales del tofu, esencial para mantener la masa muscular a medida que las mujeres envejecen. Cargado de espinacas y champiñones, proporciona antioxidantes y hierro para la energía y la vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	25g
Grasas	30g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	396 ml
Champiñones, en rodajas	396 ml
Espinaca fresca, picada	396 ml
Salsa de soya, baja en sodio	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega el ajo. Sofríe durante 1 minuto.
2. Agrega los champiñones y cocina hasta que suelten su humedad, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Incorpora el tofu en cubos y la espinaca, cocinando hasta que la espinaca se marchite. Agrega la salsa de soya y mezcla antes de servir.

Día 2

4. Avena Caliente con Nueces y Semillas de Lino

Un tazón caliente de avena cubierto con nueces cremosas y semillas de lino es un excelente comienzo para tu día. Este plato reconfortante nutre tu cuerpo y mantiene tus niveles de energía estables.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	7 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	63g
Grasas	21g



Ingredientes

Avena	56 g
Agua	336 ml
Nueces picadas	21 g
Semillas de lino molidas	14 g
Canela	

Preparación

1. En una olla, lleva el agua a ebullición y agrega la avena.
2. Cocina durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que esté cremosa.
3. Retira del fuego y mezcla la canela, las nueces y las semillas de lino antes de servir.

5. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Aderezo de Limón y Cúrcuma

Esta ensalada rica en proteínas presenta lentejas, una gran fuente de proteína vegetal, acompañadas de espinacas para obtener calcio y hierro. El aderezo de limón y cúrcuma añade sabor y beneficios antiinflamatorios, ideal para mujeres que manejan el PCOS.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Lentejas cocidas	186 ml
Espinaca fresca	744 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Cúrcuma en polvo	3.1 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina las lentejas cocidas y la espinaca fresca.
2. En un tazón aparte, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la cúrcuma, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve.

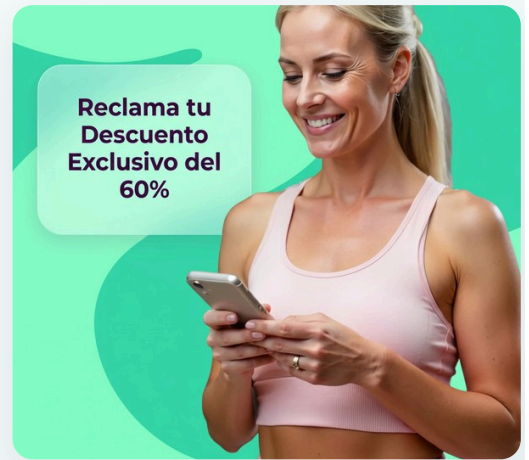
OFERTA EXCLUSIVA

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. Sopa de Zanahoria y Lentejas

Esta nutritiva sopa combina zanahorias y lentejas, ofreciendo una gran cantidad de fibra y proteínas vegetales que favorecen la digestión y el mantenimiento muscular. Las especias antiinflamatorias realzan el sabor mientras promueven la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	79g
Grasas	7g



Ingredientes

Zanahorias, picadas	247.5 g
Lentejas, enjuagadas	148.5 g
Caldo de verduras	1188 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio, añade 247.5 g de zanahorias picadas y sofríe durante 5 minutos.
2. Agrega 148.5 g de lentejas y 1188 ml de caldo de verduras, lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas y las zanahorias estén tiernas, sazona con sal y pimienta.

Día 3

7. Revuelto Picante de Pimientos y Garbanzos

Un salteado colorido de pimientos y garbanzos que proporciona fibra y proteínas para niveles de energía estables, ideal para mujeres que enfrentan cambios hormonales. Las especias añaden propiedades antiinflamatorias mientras mantienen el plato sabroso.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	378 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	49g
Grasas	14g



Ingredientes

Garbanzos, enlatados y escurridos	168 ml
Pimiento, picado	168 ml
Cebolla, picada	84 ml
Aceite de oliva	21 ml
Comino molido	2.8 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 84 ml de cebolla picada y 168 ml de pimiento picado, cocinando hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 168 ml de garbanzos escurridos y 2.8 g de comino molido, cocinando por 3-5 minutos adicionales.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto, luego sirve caliente.

8. Ensalada Mediterránea de Garbanzos con Nueces

Esta ensalada es rica en proteínas gracias a los garbanzos y las nueces, lo que la convierte en una comida saciante que ayuda a reducir los triglicéridos y apoya la salud del corazón. La adición de verduras frescas proporciona fibra y nutrientes esenciales, cruciales para las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	658.8 g
Pimiento morrón picado	186 ml
Pepino picado	186 ml
Nueces picadas	46.5 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina los garbanzos enlatados, el pimiento morrón picado, el pepino picado y las nueces.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

9. Espagueti de Calabaza con Pesto de Nueces

Este plato de calabaza espagueti es una alternativa baja en carbohidratos que está llena de sabor gracias al pesto de nueces, rico en omega-3 y antioxidantes. Es una comida saludable para el corazón que apoya la gestión del peso y reduce los triglicéridos para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	38g
Grasas	40g



Ingredientes

Calabaza espagueti	1.7 medium
Nueces picadas	99 g
Hojas de albahaca fresca	99 ml
Aceite de oliva	99 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta la calabaza espagueti por la mitad a lo largo y quita las semillas. Rocía con aceite de oliva, sazona con sal y asa durante 30 minutos con el lado cortado hacia abajo.
3. Mientras la calabaza se asa, mezcla las nueces picadas, la albahaca y el aceite de oliva en un procesador de alimentos hasta que esté suave. Sazona con sal y pimienta.
4. Una vez que la calabaza esté cocida, usa un tenedor para raspar la pulpa en hebras similares a espaguetis y mezcla con el pesto de nueces.

Día 4

10. Tazón de Quinoa con Limón y Hierbas

Este tazón de quinoa es nutritivo y refrescante, ideal para un desayuno saludable. Con hierbas frescas y un aderezo de limón, es una opción deliciosa y llena de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	448 kcal
Proteínas	15g
Carbohidratos	84g
Grasas	4g



Ingredientes

Quinoa cocida	259g
Pepino	105g
Menta fresca	21g
Ralladura de limón	7g
Ajo	2.8g

Preparación

1. En un tazón, mezcla la quinoa cocida con el pepino en cubos y la menta picada.
2. En un tazón aparte, combina la ralladura de limón, el ajo picado y un poco de agua para crear un aderezo.
3. Rocía el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla para combinar.
4. Sirve el tazón decorado con más menta.

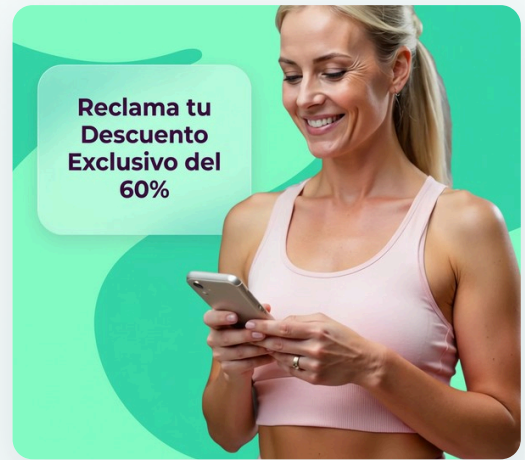
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada de Col Rizada y Lentejas con Aderezo Cítrico

Esta ensalada rica en nutrientes es una excelente fuente de hierro, esencial para los niveles de energía, y vitamina K que apoya la salud ósea. El aderezo cítrico añade un sabor refrescante y mejora la absorción de hierro.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	28g



Ingredientes

Lentejas, cocidas	186 ml
Col rizada, picada	744 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de col rizada picada y 186 ml de lentejas cocidas.
2. En un tazón pequeño, bate 15 ml de aceite de oliva, 15 ml de jugo de limón, sal y pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.

12. Sopa de Garbanzos y Espinacas

Esta sopa es una fuente de proteínas y fibra gracias a los garbanzos, que apoyan la salud muscular en mujeres mayores de 40 años. Las espinacas añaden vitaminas y minerales esenciales, promoviendo la salud y vitalidad general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	58g
Grasas	17g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	198 ml
Espinacas frescas	396 ml
Caldo de verduras	792 ml
Zanahoria	165 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una cacerola, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 165 g de zanahoria picada durante 3-4 minutos.
2. Agrega 792 ml de caldo de verduras y 198 ml de garbanzos enlatados, y lleva a ebullición.
3. Incorpora 396 ml de espinacas frescas, cocina a fuego lento durante 10 minutos y luego mezcla hasta obtener una textura suave.

Día 5

13. Hash de Batata y Frijoles Negros

Este abundante hash presenta batatas que aportan carbohidratos complejos y frijoles negros que ofrecen proteínas y fibra, ayudando a mantener niveles de energía sostenidos. Combinado con especias y verduras de hoja, apoya el metabolismo y proporciona beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	84g
Grasas	14g



Ingredientes

Batata	1.4 medium
Frijoles negros	168 ml
Aceite de oliva	21 ml
Kale	336 ml
Comino	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade la batata en cubos. Cocina durante 10 minutos hasta que esté tierna.
2. Incorpora 168 ml de frijoles negros, 336 ml de kale picado, 7 ml de comino, sal y pimienta. Cocina durante 5 minutos adicionales hasta que las verduras se marchiten.

14. Salteado de Verduras con Cúrcuma y Jengibre

Este salteado está lleno de verduras coloridas y es una excelente fuente de antioxidantes. Ayuda a mejorar el metabolismo y los niveles de energía, esenciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	31g
Grasas	19g



Ingredientes

Verduras mixtas (brócoli, pimientos, zanahorias)	558 g
Tofu, en cubos	387.5 g
Salsa de soja o tamari	46.5 ml
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Pimienta negra molida	1.6 g
Jengibre fresco, rallado	7.8 g
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 387.5 g de tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade 558 g de verduras mixtas, 7.8 g de cúrcuma en polvo, 1.6 g de pimienta negra molida y 7.8 g de jengibre rallado. Saltea durante 8-10 minutos.
3. Vierte 46.5 ml de salsa de soja o tamari, mezcla bien y cocina por 2 minutos más.

15. Verduras de Mostaza al Horno con Crumble de Almendras

Este plato único presenta verduras de mostaza al horno cubiertas con un crumble crujiente de almendras, ofreciendo una comida rica en calcio. No solo es delicioso, sino también antiinflamatorio, ayudando a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	20g
Grasas	36g



Ingredientes

Verduras de mostaza, picadas	792 ml
Almendras, picadas	99 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. En una bandeja para hornear, coloca 792 ml de verduras de mostaza picadas.
2. En un tazón pequeño, mezcla 99 ml de almendras picadas, 49.5 ml de aceite de oliva y 1.7 clavos de ajo picado, luego espolvorea sobre las verduras.
3. Sazona con sal y pimienta, y hornea durante 15-20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y las almendras doradas.

Día 6

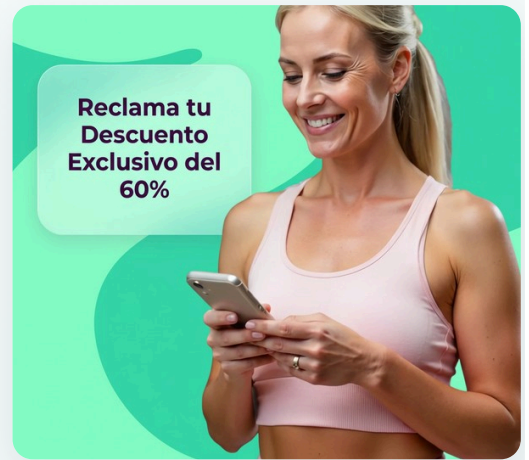
OFERTA EXCLUSIVA

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. Avena con Arándanos, Nueces y Semillas de Linaza

Un desayuno sustancioso cargado de fibra, esta avena con arándanos apoya la salud digestiva y proporciona energía sostenida. Las nueces aportan grasas saludables y antioxidantes, contribuyendo a la función cognitiva en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Avena	63 g
Agua	336 ml
Arándanos frescos	168 ml
Nueces picadas	21 g
Harina de semillas de linaza	14 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En una cacerola pequeña, lleva el agua a ebullición.
2. Agrega la avena y reduce el fuego, cocinando durante 5-7 minutos hasta que esté suave.
3. Incorpora los arándanos, las nueces, la harina de semillas de linaza y la canela.
4. Cocina durante 1-2 minutos más hasta que esté caliente.
5. Sirve caliente, decorado con arándanos y nueces adicionales si lo deseas.

17. Pimientos Rellenos de Quinoa y Almendras

Estos vibrantes pimientos rellenos son altos en fibra y proteínas, promoviendo la salud digestiva y niveles de energía estables. La quinoa proporciona los nueve aminoácidos esenciales, convirtiéndola en una fuente de proteína completa ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	62g
Grasas	16g



Ingredientes

Pimiento	1.6 large
Quinoa cocida	186 ml
Almendras	62 g
Salsa de tomate	93 ml
Espicias (comino, pimentón)	7.8 g

Preparación

1. Precalienta tu horno a 190°C.
2. Corta la parte superior de 1 pimiento grande y quita las semillas.
3. En un tazón, combina 186 ml de quinoa cocida, 93 ml de salsa de tomate y 62 g de almendras picadas. Sazona con 7.8 g de comino y pimentón.
4. Rellena el pimiento con la mezcla y colócalo en una bandeja para hornear. Hornea durante 25 minutos.

18. Sopa Sabrosa de Lentejas y Espinacas

Esta sopa sustanciosa está llena de proteínas y fibra de las lentejas, que ayudan a mantener los niveles de energía y promueven la saciedad. La espinaca añade hierro y vitaminas, apoyando la salud ósea durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	74g
Grasas	12g



Ingredientes

Lentejas marrones	396 ml
Espinaca	1188 ml
Zanahoria	1.7g
Cebolla	1.7g
Ajo	3.3 cloves
Caldo de verduras	1584 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega la cebolla y el ajo; sofríe durante 3 minutos.
2. Agrega la zanahoria y cocina durante 5 minutos más.
3. Incorpora las lentejas, el caldo de verduras y el comino; lleva a ebullición, luego cubre y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
4. Añade la espinaca y cocina durante 5 minutos más hasta que se marchite.

Día 7

19. Ensalada de Quinoa con Ajo y Limón

Esta ensalada de quinoa es refrescante y está llena de sabor gracias a su aderezo de ajo y limón. Es ideal para un desayuno ligero y nutritivo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	81g
Grasas	11g



Ingredientes

quinoa	126 gramos
jugo de limón	42 mililitros
ajo	1.4 diente
hierbas frescas (cilantro, perejil)	42 gramos
pepino, picado	105 gramos

Preparación

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar.
2. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el ajo picado y las hierbas frescas picadas.
3. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el pepino picado y el aderezo.
4. Mezcla suavemente y sirve fría o a temperatura ambiente.

20. Ensalada de Lentejas y Espinacas con Vinagreta de Sidra de Manzana

Esta ensalada presenta lentejas ricas en proteínas y espinacas llenas de fibra, promoviendo la salud digestiva. El vinagre de sidra de manzana ayuda en la digestión mientras que los sabores son refrescantes y amigables para el intestino.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	54g
Grasas	16g



Ingredientes

Lentejas cocidas	186 ml
Espinaca fresca	744 ml
Vinagre de sidra de manzana	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Tomates cherry	186 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 186 ml de lentejas cocidas, 744 ml de espinaca fresca y 186 ml de tomates cherry partidos por la mitad.
2. En un tazón pequeño, bate 23.3 ml de vinagre de sidra de manzana y 23.3 ml de aceite de oliva.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y mezcla para combinar.

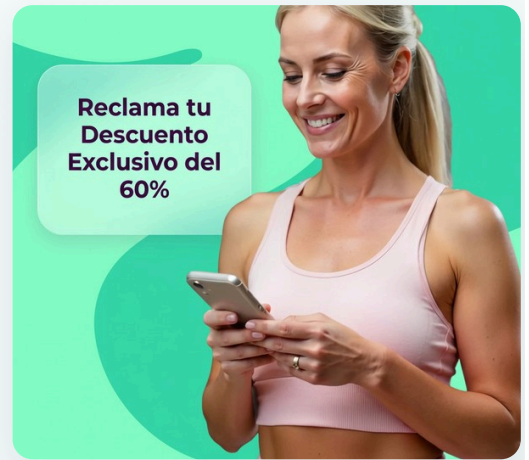
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Dal de Masoor con Espinacas y Cúrcuma

Este reconfortante dal de masoor es rico en proteínas y fibra, contribuyendo a la salud digestiva y al control del peso durante la menopausia. La espinaca añade nutrientes vitales mientras que la cúrcuma proporciona propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	74g
Grasas	13g



Ingredientes

Lentejas rojas (masoor dal)	396 ml
Espinacas frescas, picadas	792 ml
Cebolla, picada	1.7g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jengibre, picado	8.3 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Sal	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 49.5 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 1.7 de cebolla picada y sofríe hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 8.3 g de jengibre y 8.3 g de cúrcuma en polvo; cocina durante 1 minuto.
4. Agrega 396 ml de lentejas rojas enjuagadas y 960 ml de agua; lleva a ebullición.
5. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, luego añade 792 ml de espinacas picadas hasta que se marchiten.
6. Sazona con sal al gusto.



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.