

Plan de Dieta Vegetariana India para la Menopausia PDF

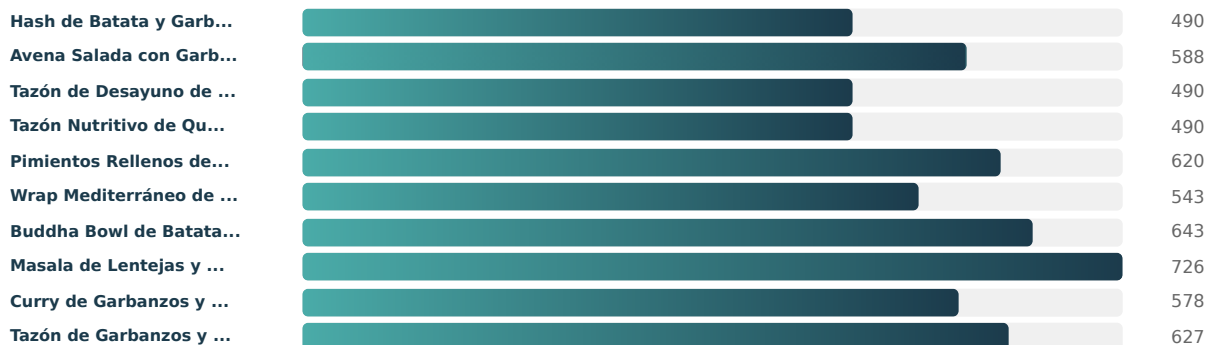
Nutrición cultural para mujeres en menopausia.

Dirigido a mujeres en menopausia, este plan de dieta incluye 10 recetas vegetarianas tradicionales de la India que apoyan el equilibrio hormonal y el bienestar. Experimenta la comodidad de sabores familiares mientras priorizas tu salud en esta etapa de la vida.

RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Hash de Batata y Garbanzos	490	21g	70g	14g
Avena Salada con Garbanzos, Espinacas...	588	34g	77g	17g
Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinac...	490	39g	42g	17g
Tazón Nutritivo de Quinoa y Yogur Gri...	490	39g	42g	17g
Pimientos Rellenos de Paneer y Lentej...	620	39g	54g	23g
Wrap Mediterráneo de Garbanzos y Espi...	543	23g	78g	16g
Buddha Bowl de Batata y Garbanzos	643	28g	98g	16g
Masala de Lentejas y Espinacas con Ar...	726	41g	99g	20g
Curry de Garbanzos y Espinacas con Cú...	578	33g	66g	20g
Tazón de Garbanzos y Batata Especiad...	627	31g	99g	17g
Promedio	580	33g	73g	18g

CALORÍAS POR RECETA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Hash de Batata y Garbanzos

Avena Salada con Garbanzos, Espinacas y Huevo Escalfado

Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

Tazón Nutritivo de Quinoa y Yogur Griego

Pimientos Rellenos de Paneer y Lentejas

Wrap Mediterráneo de Garbanzos y Espinacas

Buddha Bowl de Batata y Garbanzos

Masala de Lentejas y Espinacas con Arroz Integral

Curry de Garbanzos y Espinacas con Cúrcuma

Tazón de Garbanzos y Batata Especiadados

¿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)



10 Recetas

Colección seleccionada



580 kcal Prom.

Por receta



33g Proteína

Promedio por receta



Macros equilibrados

73g C / 18g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Hash de Batata y Garbanzos

2. Avena Salada con Garbanzos, Espinacas y Huevo Escalfado

3. Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

4. Tazón Nutritivo de Quinoa y Yogur Griego

5. Pimientos Rellenos de Paneer y Lentejas

6. Wrap Mediterráneo de Garbanzos y Espinacas

7. Buddha Bowl de Batata y Garbanzos

8. Masala de Lentejas y Espinacas con Arroz Integral

9. Curry de Garbanzos y Espinacas con Cúrcuma

10. Tazón de Garbanzos y Batata Especiadados

1. Hash de Batata y Garbanzos

Desayuno · Este colorido hash está lleno de magnesio, lo que lo convierte en una excelente opción para la salud ósea. Es una forma deliciosa de disfrutar una comida nutritiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	70g
Grasas	14g



Ingredientes

Batata, en cubos	336 ml
Garbanzos enlatados, escurridos	168 ml
Aceite de oliva	21 ml
Espinaca, picada	336 ml
Cúrcuma en polvo	7 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 336 ml de batata en cubos y cocina durante unos 10 minutos hasta que esté tierna.
2. Incorpora 168 ml de garbanzos escurridos, 336 ml de espinaca picada y 7 g de cúrcuma en polvo; cocina hasta que la espinaca se marchite y todo esté caliente.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto.

2. Avena Salada con Garbanzos, Espinacas y Huevo Escalfado

Desayuno · Esta avena salada es una opción de desayuno alta en proteínas, repleta de fibra de la avena y los garbanzos, lo que promueve niveles de energía estables. La espinaca añade vitaminas y minerales esenciales vitales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	588 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	77g
Grasas	17g



Ingredientes

avena en copos	56 g
garbanzos, enlatados, enjuagados	168 ml
espinaca, fresca	336 ml
huevo	1.4g
caldo de verduras	336 ml
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 336 ml de caldo de verduras. Agrega 56 g de avena en copos y cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Incorpora 168 ml de garbanzos enjuagados y 336 ml de espinaca picada; sazona con sal y pimienta. Cocina por 3 minutos más.
3. Mientras tanto, escurre 1 huevo en agua hirviendo. Coloca el huevo escalfado sobre la mezcla de avena y sirve.

3. Tazón de Desayuno de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

Desayuno · Este nutritivo tazón de desayuno está diseñado para mujeres mayores de 40 años, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Lleno de proteínas, fibra y omega-3, apoya el metabolismo y la salud ósea mientras te mantiene satisfecha durante toda la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

Quinoa cocida	336 ml
Espinacas frescas	42 g
Garbanzos (cocidos)	168 g
Queso feta, desmenuzado	56 g
Aceite de oliva	21 ml
Semillas de chía	21 g
Jugo de limón	21 ml
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón mediano, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y los garbanzos.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con queso feta y semillas de chía.
3. Sazona con pimienta negra al gusto y mezcla bien.
4. Sirve de inmediato, disfrutando de la nutritiva mezcla de sabores.

4. Tazón Nutritivo de Quinoa y Yogur Griego

Desayuno · Este tazón nutritivo combina quinoa rica en proteínas con cremoso yogur griego, ofreciendo un equilibrio perfecto de macronutrientes esenciales para la salud hormonal y ósea en mujeres mayores de 40. La inclusión de lentejas y garbanzos asegura un impulso de fibra para la salud digestiva, mientras que las grasas saludables de las nueces apoyan la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

quinoa, cocida	168 ml
yogur griego, natural	336 ml
lentejas cocidas	84 ml
garbanzos cocidos	84 ml
semillas de chía	21 g
nueces, picadas	42 g
bayas frescas (ej., arándanos o fresas)	168 ml
miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

Preparación

1. Paso 1: Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar ligeramente.
2. Paso 2: En un tazón, combina la quinoa cocida, el yogur griego, las lentejas cocidas y los garbanzos cocidos.
3. Paso 3: Espolvorea las semillas de chía y las nueces picadas por encima para añadir textura y grasas saludables.
4. Paso 4: Agrega las bayas frescas al tazón y rocía con miel o jarabe de arce si lo deseas.
5. Paso 5: Mezcla suavemente y ¡disfruta!

5. Pimientos Rellenos de Paneer y Lentejas

Almuerzo · Estos pimientos rellenos están llenos de una mezcla rica en proteínas de paneer y lentejas, proporcionando nutrientes vitales para mantener la masa muscular. También son altos en fibra, lo que ayuda en la digestión y el control del peso durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	54g
Grasas	23g



Ingredientes

Pimientos, cortados por la mitad	3.1g
Lentejas cocidas	372 ml
Paneer, desmenuzado	186 g
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Cúrcuma en polvo	3.9 g
Cilantro picado	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En un tazón, mezcla 240 ml de lentejas cocidas, 120 g de paneer desmenuzado, 5 g de cúrcuma en polvo y 2.5 g de cúrcuma en polvo.
3. Rellena los pimientos cortados con la mezcla.
4. Coloca los pimientos rellenos en una bandeja para hornear, rocía con 15 ml de aceite de oliva y hornea durante 25 minutos.
5. Decora con 30 ml de cilantro picado antes de servir.

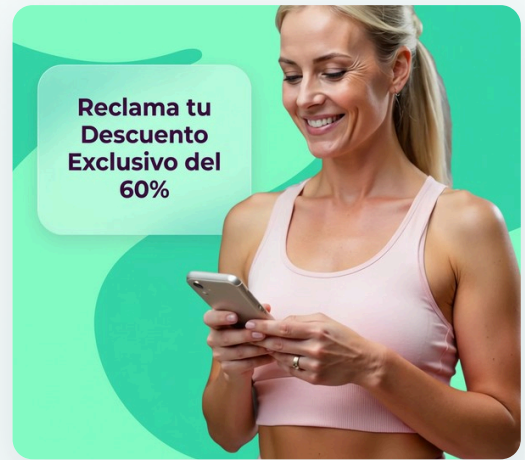
OFERTA EXCLUSIVA

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. Wrap Mediterráneo de Garbanos y Espinacas

Almuerzo · Este wrap combina garbanos ricos en fibra con espinacas densas en nutrientes, convirtiéndolo en una comida perfecta para la energía y la salud. Los sabores mediterráneos mejoran el disfrute mientras apoyan la salud del corazón para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	78g
Grasas	16g



Ingredientes

Wrap de trigo integral	77.5 g
Garbanos enlatados, escurridos y enjuagados	186 ml
Espinacas frescas	372 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Comino	3.1 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos, las espinacas, el aceite de oliva, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta.
2. Mezcla bien hasta que esté combinado.
3. Coloca la mezcla en el centro del wrap y enrolla firmemente.
4. Corta por la mitad y sirve inmediatamente.

7. Buddha Bowl de Batata y Garbanzos

Almuerzo · Este nutritivo Buddha bowl combina batatas asadas y garbanzos, proporcionando una mezcla satisfactoria de proteínas y carbohidratos complejos para energía sostenida. La fibra y los nutrientes de las verduras promueven la salud digestiva y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	643 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	98g
Grasas	16g



Ingredientes

Batata	372 g
Garbanzos enlatados	186 g
Espinaca	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	7.8 g
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla 372 g de batata picada y 186 g de garbanzos en 23.3 ml de aceite de oliva, comino, sal y pimienta, luego extiende en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que las batatas estén tiernas.
4. Sirve sobre 46.5 g de espinaca fresca.

8. Masala de Lentejas y Espinacas con Arroz Integral

Cena · Este sustancioso masala de lentejas y espinacas está lleno de proteínas y hierro, apoyando los niveles de energía y la salud muscular durante la menopausia. Las especias utilizadas ayudan a equilibrar las hormonas y promueven el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	726 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	99g
Grasas	20g



Ingredientes

Lentejas cocidas	396 ml
Espinacas frescas, picadas	792 ml
Arroz integral, cocido	396 ml
Cebolla, picada	0.8g
Dientes de ajo, picados	3.3g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Comino en polvo	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 0.8 de cebolla picada y 3.3 dientes de ajo picados; sofríe hasta que estén translúcidos.
3. Incorpora 8.3 g de cúrcuma en polvo y 8.3 g de comino en polvo.
4. Agrega 396 ml de lentejas cocidas y 792 ml de espinacas picadas; cocina durante 10 minutos.
5. Sirve sobre 396 ml de arroz integral cocido.

9. Curry de Garbanzos y Espinacas con Cúrcuma

Cena · Este vibrante curry combina garbanzos y espinacas, ricos en proteínas y hierro, que apoyan los niveles de energía durante la menopausia. La cúrcuma ofrece beneficios antiinflamatorios, mientras que la espinaca proporciona magnesio esencial para la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	66g
Grasas	20g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	396 ml
Espinaca fresca, picada	792 ml
Leche de coco	198 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Semillas de comino	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto

Preparación

1. Calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio en una sartén.
2. Agrega 5 g de semillas de comino y sofríe durante 30 segundos hasta que estén fragantes.
3. Incorpora 240 ml de garbanzos escurridos, 480 ml de espinaca picada y 5 g de cúrcuma en polvo.
4. Vierte 120 ml de leche de coco y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
5. Sazona con sal al gusto antes de servir.

10. Tazón de Garbanzos y Batata Especiados

Cena · Los garbanzos y las batatas crean una base robusta, mientras que especias como la cúrcuma y el comino ofrecen beneficios antiinflamatorios. Este plato sustancioso apoya la energía y vitalidad a través de una nutrición equilibrada.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	99g
Grasas	17g



Ingredientes

Garbanzos (enlatados, escurridos)	396 ml
Batata (en cubos)	396 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Comino en polvo	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Espinaca (fresca)	396 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla la batata en cubos con aceite de oliva, cúrcuma, comino, sal y pimienta. Asa durante 20 minutos.
3. En una cacerola, calienta los garbanzos con un chorrito de agua hasta que estén calientes.
4. Sirve las batatas asadas sobre los garbanzos, decoradas con espinaca fresca.

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.