

• GUÍA PRÁCTICA

Alimentación *en la menopausia*

15 recetas , tips y lista de la compra
para 2 semanas completas



www.vivetubalance.com

1 – ¿Por qué importa?

Cómo usar esta guía

Durante la perimenopausia y la menopausia, lo que comemos influye directamente en la glucosa, la digestión y la inflamación de bajo grado, tres factores que afectan la energía, el ánimo y los síntomas del día a día. Esta guía reúne 15 recetas completas para dos semanas, sin dietas restrictivas ni prohibiciones.

- Glucosa estable
- Digestión
- Más energía
- Menos inflamación

Cómo usar esta guía

Tienes 15 recetas completas: 5 desayunos, 5 almuerzos y 5 cenas.

Se combinan de forma distinta cada día durante dos semanas completas (14 días), para que no se repita la misma comida dos días seguidos pero la lista de compras siga siendo manejable.

2 – Plan, lista de la compra y recetas

Semana 1 · días 1 – 7

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	B1 Avena nocturna	L1 Bowl salmón y quinoa	D1 Crema de calabaza
Martes	B2 Tostada huevo y aguacate	L2 Ensalada de lentejas	D2 Tortilla de claras
Miércoles	B3 Batido verde	L3 Pollo con boniato	D3 Salteado de tofu
Jueves	B4 Yogur con granola	L4 Ensalada de garbanzos y atún	D4 Merluza al papillote
Viernes	B5 Tortilla de garbanzo	L5 Bowl de pollo y arroz integral	D5 Sopa de verduras y pollo
Sábado	B1 Avena nocturna	L3 Pollo con boniato	D2 Tortilla de claras
Domingo	B2 Tostada huevo y aguacate	L4 Ensalada de garbanzos y atún	D4 Merluza al papillote

Semana 2 · días 8 – 14

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	B3 Batido verde	L5 Bowl de pollo y arroz integral	D1 Crema de calabaza
Martes	B4 Yogur con granola	L1 Bowl salmón y quinoa	D3 Salteado de tofu
Miércoles	B5 Tortilla de garbanzo	L2 Ensalada de lentejas	D5 Sopa de verduras y pollo
Jueves	B1 Avena nocturna	L4 Ensalada de garbanzos y atún	D2 Tortilla de claras
Viernes	B2 Tostada huevo y aguacate	L3 Pollo con boniato	D4 Merluza al papillote
Sábado	B4 Yogur con granola B5	L5 Bowl de pollo y arroz integral	D5 Sopa de verduras y pollo
Domingo	Tortilla de garbanzo	L1 Bowl salmón y quinoa	D3 Salteado de tofu

Lista de la compra

- **Proteína:** huevos, claras de huevo, salmón, merluza, pollo, atún en lata, tofu, lentejas, garbanzos (cocidos y harina)
- **Fibra y cereales:** avena, quinoa, arroz integral, pan 100% integral, boniato, granola
- **Vegetales:** brócoli, calabaza, espinaca, champiñones, pimiento, cebolla morada, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, espárragos, tomate, hojas verdes, aceitunas
- **Fruta:** frutos rojos, plátano, manzana
- **Grasas saludables:** aguacate, aceite de oliva, nueces, sésamo
- **Fermentados:** yogur natural, kéfir
- **Especias y extras:** canela, cúrcuma, jengibre, limón, tahini, semillas de chía, semillas de lino, semillas de calabaza, pimentón dulce, orégano, perejil, salsa de soja



B1 · FIBRA + PROTEÍNA · 2 PERSONAS

Avena nocturna con frutos rojos y chía

Ingredientes

- 100 g copos de avena
- 250 ml yogur natural o bebida vegetal
- 1 cda de canela 1 cda semillas de chía
- 100 g frutos rojos 1 cda nueces troceadas

Preparación

1. Mezclar avena, yogur, canela y chía en un frasco
2. Tapar y refrigerar mínimo 6 horas o toda la noche
3. Por la mañana, remover y coronar con frutos rojos y nueces.

Tip: si queda muy espesa, aligerar con un chorrito de bebida vegetal antes de servir.



B2 · CLÁSICO REVISADO · 2 PERSONAS

Tostada integral con huevo y aguacate

Ingredientes

- 2 rebanadas pan 100% integral
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta al gusto

Preparación

1. Tostar el pan.
2. Machacar el aguacate con limón, sal y pimienta.
3. Cocinar los huevos poché o revueltos.
4. Untar el aguacate sobre la tostada y coronar con el huevo.

Tip: un huevo poché mantiene la yema líquida — ideal para mezclar con el aguacate al cortarlo.



B3 · RÁPIDO · 2 PERSONAS

Batido verde de jengibre y espinaca

Ingredientes

- 1 puñado de espinaca fresca
- 1 plátano pequeño
- 1 cm de jengibre fresco
- 1 cda semillas de lino molidas
- 250 ml bebida vegetal sin azúcar

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Triturar hasta obtener una textura homogénea.
3. Servir de inmediato.

Tip: congelar el plátano en trozos de antemano da una textura más cremosa.



B4 · FERMENTADO · 2 PERSONAS

Yogur natural con granola casera y manzana

Ingredientes

- 300 g yogur natural sin azúcar
- 60 g granola casera
- 1 manzana en láminas
- Canela al gusto

Preparación

1. Repartir el yogur en dos boles.
2. Añadir la granola y la manzana laminada
3. Espolvorear canela por encima.

Tip: preparar granola casera en tandas grandes ahorra tiempo toda la semana.



B5 · SIN GLUTEN · 2 PERSONAS

Tortilla de garbanzo con espinaca y champiñones

Ingredientes

- 100 g harina de garbanzo
- 150 ml agua
- 1 puñado de espinaca
- 4 champiñones laminados
- Sal, pimentón dulce

Preparación

1. Mezclar la harina de garbanzo con agua, sal y pimentón hasta obtener una masa líquida.
2. Saltear los champiñones y la espinaca en una sartén.
3. Verter la mezcla de garbanzo sobre las

Tip: dejar reposar la masa 10 minutos antes de cocinar mejora la textura.



L1 • PLATO ÚNICO • 2 PERSONAS

Bowl de quinoa, salmón y verduras asadas

Ingredientes

- 150 g quinoa
- 2 filetes de salmón (120 g c/u)
- 1 brócoli pequeño
- 200 g calabaza en dados
- Aceite de oliva, limón, sal

Preparación

1. Cocer la quinoa según instrucciones del paquete.
2. Hornear el salmón y las verduras a 200°C, 15–18 min.
3. Montar el bowl con quinoa, salmón y verduras, aliñar con aceite y limón.

Tip: preparar el doble de quinoa — se conserva bien 3 días en la nevera.



L2 • LEGUMBRES • 2 PERSONAS

Ensalada tibia de lentejas con tahini

Ingredientes

- 250 g lentejas cocidas
- 1 pimiento rojo en tiras
- ½ cebolla morada
- Hojas verdes al gusto
- 1 cda tahini, zumo de limón

Preparación

1. Calentar ligeramente las lentejas.
2. Mezclar con el pimiento, la cebolla y las hojas verdes.
3. Batir el tahini con limón y un poco de agua, aliñar la ensalada.

Tip: usar lentejas ya cocidas de bote (escurridas y enjuagadas) ahorra tiempo entre semana.



L3 • CLÁSICO • 2 PERSONAS

Pollo a la plancha con boniato y espinacas

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 2 boniatos medianos
- 2 puñados de espinaca
- Ajo, aceite de oliva, sal

Preparación

1. Hornear el boniato en dados a 200°C durante 25 min.
2. Cocinar el pollo a la plancha 5–6 min por lado.
3. Saltear la espinaca con ajo y aceite 2–3 min.
4. Servir todo junto.

Tip: marinar el pollo con limón y hierbas 20 min antes mejora mucho el sabor.



L4 • SIN COCINAR • 2 PERSONAS

Ensalada de garbanzos, atún y aceitunas

Ingredientes

- 250 g garbanzos cocidos
- 1 lata de atún al natural
- 10 aceitunas
- 1 tomate en dados
- Aceite de oliva, orégano

Preparación

1. Escurrir y enjuagar los garbanzos.
2. Mezclar con el atún desmenuzado, aceitunas y tomate.
3. Aliñar con aceite de oliva y orégano.

Tip: ideal para preparar el doble y llevar al trabajo al día siguiente.



L5 • PLATO ÚNICO • 2 PERSONAS

Bowl de arroz integral con pollo y brócoli al vapor

Ingredientes

- 150 g arroz integral
- 2 pechugas de pollo en tiras
- 1 brócoli al vapor
- Salsa de soja baja en sal, sésamo

Preparación

1. Cocer el arroz integral.
2. Saltear el pollo en tiras con un poco de salsa de soja.
3. Cocer el brócoli al vapor 5 min.
4. Montar el bowl y espolvorear sésamo.

Tip: cocinar arroz integral en cantidad y congelar en porciones ahorra tiempo.



D1 · DIGESTIVA · 2 PERSONAS

Crema de calabaza y cúrcuma

Ingredientes

- 400 g calabaza en dados 1 cebolla
- 500 ml caldo de verduras
- 1 cda cúrcuma, jengibre fresco
- Semillas de calabaza tostadas
-

Preparación

1. Cocer la calabaza y la cebolla en el caldo 20 min.
2. Triturar con cúrcuma y jengibre hasta obtener una crema.
3. Servir con semillas de calabaza tostadas por encima.

Tip: se congela muy bien — preparar el doble para otra semana.



D2 · PROTEÍNA LIGERA · 2 PERSONAS

Tortilla de claras con verduras

Ingredientes

- 6 claras de huevo
- 4 champiñones laminados
- 1 puñado de espinaca
- Queso curado rallado (opcional)

Preparación

1. Saltear los champiñones y la espinaca 3 min. 2. Añadir las claras batidas.
3. Cuajar a fuego suave 4-5 min, doblar y servir.

Tip: acompañar con una ensalada verde para sumar fibra a la cena.



D3 · FERMENTADO · 2 PERSONAS

Salteado de tofu con brócoli y kéfir de postre

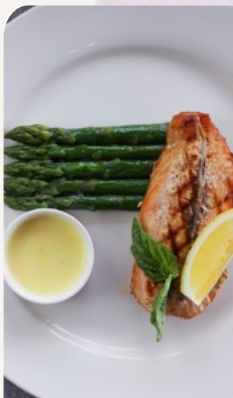
Ingredientes

- 250 g tofu firme en dados 1 brócoli
- 4 champiñones
- Salsa de soja baja en sal
- 100 g arroz integral, kéfir natural
-

Preparación

1. Saltear el tofu hasta dorar.
2. Añadir brócoli y champiñones, saltear 5 min más con salsa de soja.
3. Servir sobre arroz integral. Kéfir de postre.

Tip: un vasito pequeño de kéfir después de comer apoya la digestión.



D4 · LIGERA · 2 PERSONAS

Merluza al papillote con espárragos

Ingredientes

- 2 lomos de merluza
- 1 manojo de espárragos verdes
- Limón, aceite de oliva, perejil

Preparación

1. Colocar la merluza y los espárragos en papel de horno con limón y aceite.
2. Cerrar el papillote y hornear a 190°C, 15 min.
3. Servir espolvoreado con perejil fresco.

Tip: el papillote conserva toda la humedad — no hace falta más grasa que un chorrito de aceite.



D5 · RECONFORTANTE · 2 PERSONAS

Sopa de verduras con pechuga de pollo desmenuzada

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 puerro
- 800 ml caldo de verduras

Preparación

1. Cortar las verduras en dados pequeños.
2. Cocer en el caldo 15-20 min hasta que estén tiernas.
3. Añadir el pollo desmenuzado los últimos 3 min.

Tip: perfecta para cenar temprano — ligera y de fácil digestión.



Vive Tu Balance

Información clara y cercana para que vivas
la menopausia sintiéndote informada y en control.

Gracias por leer esta guía, esperamos que te acompañe
en tu camino hacia el bienestar.



"La alimentación no lo cambia todo, pero es una de las herramientas
más simples que tenemos a mano cada día."

— Dra. Alma García, Co-fundadora

Únete a la comunidad:



www.vivetubalance.com

© 2026 Vive Tu Balance. Todos los derechos reservados.