



Dieta base - Mujeres 45+ (Menopausia/Perimenopausia)

Dieta diseñada para apoyar la salud ósea y hormonal durante la etapa de perimenopausia y menopausia. Incluye alimentos ricos en calcio, fitoestrógenos, fibra y grasas saludables.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Desayuno	Porridge de avena con bebida de soja enriquecida en calcio, frutos rojos y semillas de lino	Tostadas integrales con AOVE, tomate y queso fresco ligero	Yogur natural/vegetal con granola sin azúcar, plátano y nueces
Media mañana	Puñado de almendras + mandarina	Batido de bebida de soja, cacao puro y avena	Tostada integral con aguacate y semillas de sésamo
Comida	Salmón al horno con quinoa y brócoli	Ensalada templada de garbanzos, espinacas, pimiento rojo y huevo duro	Tofu salteado con arroz integral, calabacín y zanahoria
Merienda	Yogur natural con semillas de chía y kiwi	Tortitas de arroz con crema de cacahuete y fresas	Infusión de salvia + mini bocadillo de pavo bajo en sal
Cena	Crema de calabaza con cúrcuma + tortilla de espinacas	Pescado blanco a la plancha con puré de boniato y ensalada mixta	Wok de tempeh con verduras y fideos integrales de arroz