

Plano Completo de Dieta para Mulheres Acima de 70 PDF

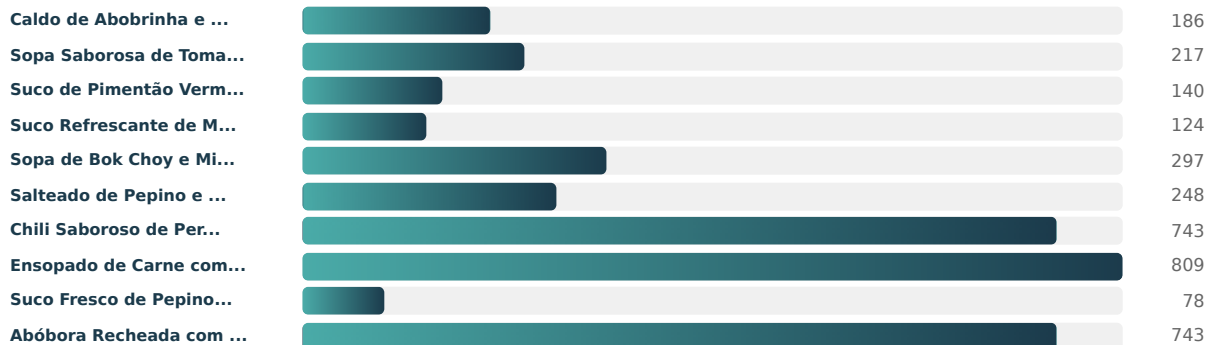
Nutra seu corpo com este abrangente plano de dieta para mulheres acima de 70 anos.

Nosso Plano Completo de Dieta para Mulheres Acima de 70 inclui 10 receitas cuidadosamente selecionadas que focam nas necessidades nutricionais únicas das mulheres mais velhas. Este plano promove saúde, vitalidade e bem-estar através de refeições equilibradas. Aproveite receitas fáceis de preparar que se adaptam ao seu estilo de vida.

RESUMO NUTRICIONAL POR RECEITA

RECEITA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Caldo de Abobrinha e Manjeriçao	186	5g	22g	9g
Sopa Saborosa de Tomate e Manjeriçao	217	6g	34g	8g
Suco de Pimentao Vermelho Assado e Ce...	140	3g	31g	16g
Suco Refrescante de Melancia e Limao	124	2g	31g	16g
Sopa de Bok Choy e Miso	297	10g	33g	13g
Salteado de Pepino e Pimentao	248	5g	17g	17g
Chili Saboroso de Peru e Abobora	743	50g	58g	25g
Ensopado de Carne com Curcuma e Legum...	809	54g	66g	33g
Suco Fresco de Pepino com Hortela	78	2g	19g	16g
Abobora Recheada com Quinoa, Feijao P...	743	36g	107g	20g
Média	359	17g	42g	17g

CALORIAS POR RECEITA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Caldo de Abobrinha e Manjeriço

Suco de Pimentão Vermelho Assado e Cenoura

Sopa de Bok Choy e Miso

Chili Saboroso de Peru e Abóbora

Suco Fresco de Pepino com Hortelã

Sopa Saborosa de Tomate e Manjeriço

Suco Refrescante de Melancia e Limão

Salteado de Pepino e Pimentão

Ensopado de Carne com Cúrcuma e Legumes Raízes

Abóbora Recheada com Quinoa, Feijão Preto e Legumes

Precisa de um plano adaptado aos seus objetivos? A Reverse Health cria planos alimentares personalizados com base no seu corpo, preferências e estilo de vida. [Comece em reverse.health](https://reverse.health)



10 Receitas

Coleção selecionada



17g Proteína

Média por receita



359 kcal Méd.

Por receita



Macros equilibrados

42g C / 17g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

1. Caldo de Abobrinha e Manjeriço

2. Sopa Saborosa de Tomate e Manjeriço

3. Suco de Pimentão Vermelho Assado e Cenoura

4. Suco Refrescante de Melancia e Limão

5. Sopa de Bok Choy e Miso

6. Salteado de Pepino e Pimentão

7. Chili Saboroso de Peru e Abóbora

8. Ensopado de Carne com Cúrcuma e Legumes Raízes

9. Suco Fresco de Pepino com Hortelã

10. Abóbora Recheada com Quinoa, Feijão Preto e Legumes

1. Caldo de Abobrinha e Manjericão

Almoço · Este caldo leve é repleto de hidratação da abobrinha e nutrientes do manjericão, tornando-se uma excelente escolha para a hidratação e a saúde digestiva. Os sabores frescos são revitalizantes e calmantes, perfeitos para mulheres que estão passando por sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	186 kcal
Proteínas	5g
Carboidratos	22g
Gorduras	9g



Ingredientes

Abobrinha	310 g
Manjericão fresco	23.3 g
Caldo de legumes	744 ml
Alho	7.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio; refogue 7.8 g de alho picado até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Adicione 744 ml de caldo de legumes e 310 g de abobrinha picada; leve para ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos, depois misture 23.3 g de manjericão picado antes de servir.

2. Sopa Saborosa de Tomate e Manjericão

Almoço · Esta sopa clássica é uma deliciosa fonte de antioxidantes dos tomates, que ajudam a controlar a inflamação e a apoiar a saúde do coração. O manjericão adiciona um sabor fresco enquanto oferece benefícios anti-inflamatórios adicionais, perfeito para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	217 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	34g
Gorduras	8g



Ingredientes

Tomates enlatados	620 g
Caldo de legumes	372 ml
Folhas de manjericão fresco	23.3 g
Alho	15.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 15.5 g de alho picado até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Adicione 620 g de tomates enlatados e 372 ml de caldo de legumes; leve para ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos; misture 23.3 g de manjericão picado antes de servir.

3. Suco de Pimentão Vermelho Assado e Cenoura

Almoço · Este suco único combina pimentões vermelhos assados e cenouras, oferecendo uma rica fonte de vitaminas A e C para a saúde da pele e imunidade. É uma maneira saborosa de adicionar antioxidantes à sua dieta.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	140 kcal
Proteínas	3g
Carboidratos	31g
Gorduras	16g



Ingredientes

Pimentão vermelho assado, picado	232.5 g
Cenoura, descascada e picada	155 g
Suco de limão	23.3 ml
Água	186 ml

Preparação

1. Asse o pimentão vermelho sob a grelha por cerca de 10 minutos até que esteja chamuscado, depois descasque e corte.
2. Em um liquidificador, combine o pimentão assado, a cenoura, o suco de limão e a água.
3. Bata até ficar homogêneo, depois coe em uma peneira fina para extrair o suco.

4. Suco Refrescante de Melancia e Limão

Almoço · Este suco é uma excelente opção para se manter hidratada, pois a melancia é rica em água e vitaminas. O limão acrescenta um toque de sabor e vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	124 kcal
Proteínas	2g
Carboidratos	31g
Gorduras	16g



Ingredientes

Melancia, descascada e em cubos	465 g
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine a melancia e o suco de limão.
2. Bata até ficar homogêneo, coe em uma peneira fina se desejar.
3. Sirva gelado sobre gelo.

5. Sopa de Bok Choy e Miso

Jantar · Esta sopa leve e saborosa combina bok choy e miso, fornecendo probióticos que apoiam a saúde intestinal e a digestão, essenciais para mulheres acima de 40 anos. O bok choy também é uma excelente fonte de cálcio e vitamina K para a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	297 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	33g
Gorduras	13g



Ingredientes

bok choy, picado

792 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 960 ml de caldo de legumes até ferver.
2. Adicione 480 ml de bok choy picado e cozinhe por 5 minutos.
3. Misture 30 g de pasta de miso e mexa bem. Sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

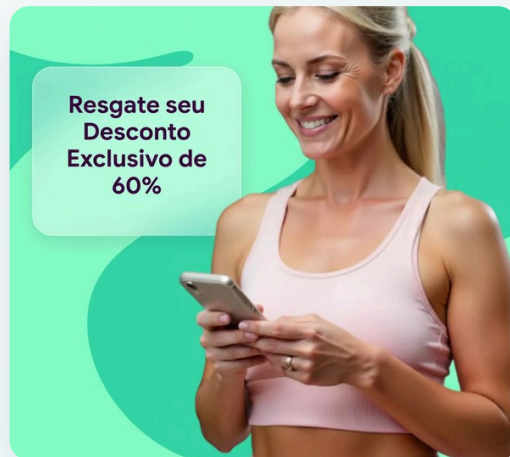
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



6. Salteado de Pepino e Pimentão

Jantar · Este salteado vibrante combina pimentões ricos em nutrientes e pepinos, oferecendo uma opção de jantar leve e satisfatória. É carregado de antioxidantes, que podem ajudar a reduzir a inflamação e apoiar a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	248 kcal
Proteínas	5g
Carboidratos	17g
Gorduras	17g



Ingredientes

Pimentão, fatiado	396 ml
Pepino, fatiado	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	49.5 ml
Alho, picado	3.3 cloves

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione 3.3 dentes de alho picados e refogue por 1 minuto.
3. Adicione 396 ml de pimentão fatiado e salteie por 5 minutos.
4. Adicione 396 ml de pepino fatiado e 49.5 ml de molho de soja, salteando por mais 3-5 minutos.

7. Chili Saboroso de Peru e Abóbora

Jantar · Este chili é uma excelente fonte de proteína e fibras, ajudando no controle de peso e na manutenção da massa muscular. A combinação de especiarias, como cúrcuma e cominho, promove respostas anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	58g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peru moído magro	742.5 g
Abóbora, em cubos	495 g
Tomates em lata picados	660 g
Caldo de osso	792 ml
Alho, picado	4.9 cloves
Cúrcuma em pó	8.3 g
Cominho em pó	8.3 g

Preparação

1. Em uma panela grande, doure o peru moído por cerca de 5-7 minutos até cozinhar completamente.
2. Adicione a abóbora, os tomates, o caldo de osso, o alho, a cúrcuma e o cominho.
3. Deixe ferver e cozinhe por 20 minutos até que a abóbora esteja macia.

8. Ensopado de Carne com Cúrcuma e Legumes Raízes

Jantar · Repleto de carne magra e uma variedade de legumes raízes, este ensopado é rico em ferro e vitamina K, essenciais para a saúde óssea. As propriedades anti-inflamatórias da cúrcuma e do gengibre ajudam a aliviar o desconforto da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	48 min
Calorias	809 kcal
Proteínas	54g
Carboidratos	66g
Gorduras	33g



Ingredientes

Carne bovina magra, em cubos	742.5 g
Caldo de osso	1188 ml
Cenouras, em cubos	198 g
Nabo, em cubos	198 g
Batata, em cubos	247.5 g
Alho, picado	6.6 cloves
Cúrcuma em pó	16.5 g
Gengibre fresco, ralado	24.8 g

Preparação

1. Em uma panela grande, doure a carne em fogo médio por cerca de 8 minutos.
2. Adicione o alho, o gengibre, a cúrcuma e cozinhe por mais 2 minutos.
3. Despeje o caldo de osso, adicione os legumes raízes e cozinhe em fogo brando por 40 minutos até ficarem macios.

9. Suco Fresco de Pepino com Hortelã

Almoço · Este suco refrescante combina pepino com hortelã e limão, oferecendo propriedades hidratantes e refrescantes ideais para a menopausa. Também ajuda a apoiar a digestão e aumentar os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	78 kcal
Proteínas	2g
Carboidratos	19g
Gorduras	16g



Ingredientes

Pepino, descascado e picado	232.5 g
Folhas de hortelã fresca	23.3 g
Suco de limão	46.5 ml
Água	372 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine pepino, folhas de hortelã, suco de limão e água.
2. Bata até ficar homogêneo, depois coe através de uma peneira fina para extrair o suco.
3. Sirva gelado com gelo.

10. Abóbora Recheada com Quinoa, Feijão Preto e Legumes

Jantar · Este prato reconfortante é rico em fibras e proteínas, tornando-o ótimo para o metabolismo e níveis de energia. Os legumes coloridos aumentam o perfil nutricional e fornecem antioxidantes para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	743 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	107g
Gorduras	20g



Ingredientes

Abóbora acorn, cortada ao meio	1.7 medium
Quinoa cozida	198 ml
Feijão preto (enlatado, escorrido)	198 ml
Grãos de milho (frescos ou congelados)	198 ml
Cebola roxa, picada	99 ml
Azeite de oliva	49.5 ml
Cominho	8.3 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Retire as sementes da abóbora acorn e pincele a polpa com azeite, sal e pimenta. Coloque com o lado cortado para baixo em uma assadeira.
3. Asse no forno por 30 minutos até ficar macia.
4. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o feijão preto, o milho, a cebola roxa, o cominho e sal e pimenta adicionais.
5. Vire a abóbora com o lado cortado para cima, preencha com a mistura de quinoa e retorne ao forno por mais 10 minutos.

RH Reverse Health

Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

Junte-se a mais de um milhão de mulheres que estão transformando sua saúde com planos de nutrição e fitness personalizados, criados para o seu corpo, objetivos e estilo de vida.



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em reverse.health/pt/categoria/nutricao — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

Começar Agora

Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.