

Plano de Dieta Baixa em Colesterol de 7 Dias para Mulheres PDF

Promova a saúde do coração com este plano alimentar específico de baixo colesterol para mulheres.

Nosso Plano de Dieta Baixa em Colesterol de 7 Dias oferece 21 receitas saudáveis para o coração, elaboradas especialmente para mulheres. Esta dieta enfatiza alimentos integrais e equilíbrio nutricional para ajudar a gerenciar os níveis de colesterol de forma eficaz. Assuma o controle da saúde do seu coração com refeições deliciosas que nutrem e satisfazem.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,446	77g	176g	59g
Dia 2	1,555	95g	156g	64g
Dia 3	1,569	74g	136g	89g
Dia 4	1,569	107g	190g	47g
Dia 5	1,380	65g	150g	63g
Dia 6	1,585	118g	135g	67g
Dia 7	1,613	127g	159g	55g
Méd.	1,531	95g	157g	63g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Torrada de Abacate com Alho e Feta

Chili Picante de Abóbora e Feijão Preto

Tigela Saborosa de Quinoa e Feijão Preto

Aveia Noturna de Maçã com Canela e Nozes

Macarrão de Abobrinha com Pesto de Nozes

Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate

Torrada de Abacate com Manjeriçã Sagrado e Tofu Sedoso

Bolinho de Abobrinha e Aveia para o Café da Manhã

Tacos de Legumes Assados e Feijão

Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate e Espinafre

Aveia de Maçã com Canela para a Noite

Fajitas de Frango Grelhado com Feijão Preto e Toque Mediterrâneo

+ 9 receitas adicionais no interior

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)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,531 kcal/dia

Média diária



95g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

157g C / 63g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Torrada de Abacate com Alho e Feta

2. Torrada de Abacate com Manjerição Sagrado e Tofu Sedoso

3. Chili Picante de Abóbora e Feijão Preto

02 Dia 2

4. Bolinho de Abobrinha e Aveia para o Café da Manhã

5. Tigela Saborosa de Quinoa e Feijão Preto

6. Tacos de Legumes Assados e Feijão

03 Dia 3

7. Aveia Noturna de Maçã com Canela e Nozes

8. Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate e Espinafre

9. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Nozes

04 Dia 4

10. Aveia de Maçã com Canela para a Noite

11. Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate

12. Fajitas de Frango Grelhado com Feijão Preto e Toque Mediterrâneo

05 Dia 5

13. Tigela Colorida de Ovos e Legumes

14. Tigela de Batata Doce Assada e Feijão Preto

15. Abóbora Espaguete com Alho e Espinafre

06 Dia 6

16. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo

17. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre

18. Bowl de Salmão com Quinoa, Espinafre e Abacate

07 Dia 7

19. Aveia Overnight com Proteína

20. Bowl Saboroso de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Feta

21. Salmão com Ervas e Salada de Quinoa e Espinafre

Dia 1

3 refeições · 1,446 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Torrada de Abacate com Alho e Feta	406 kcal
ALMOÇO	Torrada de Abacate com Manjerição Sagrado e Tofu Sedoso	512 kcal
JANTAR	Chili Picante de Abóbora e Feijão Preto	528 kcal

Proteínas: 77g Carboidratos: 176g Gorduras: 59g

1. Torrada de Abacate com Alho e Feta

Uma combinação cremosa de abacate e queijo feta, realçada com alho, que traz um sabor irresistível ao seu café da manhã. Uma opção nutritiva para começar o dia com energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	50g
Gorduras	18g



Ingredientes

pão integral	39.2g
abacate amassado	98g
queijo feta esfarelado	42g
alho picado	1.4g

Preparação

1. Toste a fatia de pão integral.
2. Espalhe o abacate amassado sobre a torrada.
3. Cubra com alho picado e queijo feta esfarelado.
4. Tempere com pimenta-do-reino e sirva.

2. Torrada de Abacate com Manjericão Sagrado e Tofu Sedoso

Esta versão única de torrada de abacate combina tofu sedoso, uma ótima fonte de proteína vegetal, com manjericão sagrado rico em antioxidantes. É uma opção refrescante e nutritiva que apoia a clareza mental e o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	512 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	43g
Gorduras	28g



Ingredientes

Pão integral	93 g
Tofu sedoso	186 g
Abacate maduro	116.3 g
Folhas de manjericão sagrado	7.8 g
Flocos de pimenta	1.6 g

Preparação

1. Toste 2 fatias (60 g) de pão integral até atingir a crocância desejada.
2. Em uma tigela, amasse 116.3 g de abacate maduro e misture com 186 g de tofu sedoso e as folhas de manjericão sagrado picadas.
3. Espalhe a mistura de abacate e tofu sobre o pão tostado e polvilhe com flocos de pimenta, se desejar.

3. Chili Picante de Abóbora e Feijão Preto

Este chili robusto é rico em zinco das sementes de abóbora e fibras dos feijões pretos, que ajudam no metabolismo e na saúde digestiva. Os temperos adicionam benefícios anti-inflamatórios, tornando-o perfeito para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	83g
Gorduras	13g



Ingredientes

Feijão preto enlatado, escorrido	396 ml
Purê de abóbora	198 ml
Tomates em cubos, enlatados	396 ml
Pó de chili	24.8 ml
Cominho	8.3 ml
Sementes de abóbora, tostadas	49.5 ml

Preparação

1. Em uma panela, combine o feijão preto, o purê de abóbora, os tomates em cubos, o pó de chili e o cominho. Deixe ferver.
2. Cozinhe por 15 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Finalize com as sementes de abóbora tostadas antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,555 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Bolinho de Abobrinha e Aveia para o Café da Manhã **434 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa e Feijão Preto **543 kcal**

JANTAR Tacos de Legumes Assados e Feijão **578 kcal**

Proteínas: 95g Carboidratos: 156g Gorduras: 64g

4. Bolinho de Abobrinha e Aveia para o Café da Manhã

Esses bolinhos combinam aveia rica em fibras e abobrinha, fornecendo carboidratos de digestão lenta e proteínas para sustentar os níveis de energia. Uma ótima opção para manter o açúcar no sangue equilibrado.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	434 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	31g
Gorduras	28g



Ingredientes

Abobrinha	1.4 medium
Aveia em flocos	56 g
Ovo	1.4 large
Azeite de oliva	14 ml
Sal	1.4 g
Pimenta-do-reino	1.4 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 1 abobrinha média ralada, 56 g de aveia em flocos e 1 ovo batido. Tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça 14 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
3. Coloque a mistura na frigideira, formando bolinhos, e cozinhe por 3-4 minutos de cada lado até dourar.

5. Tigela Saborosa de Quinoa e Feijão Preto

Esta tigela rica em nutrientes combina quinoa e feijão preto, fornecendo um perfil completo de aminoácidos essencial para mulheres acima de 40 anos. Repleta de fibras, fitoestrogênios e gorduras saudáveis, é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa	139.5 g
feijão preto, enlatado e enxaguado	186 g
espinafre fresco	46.5 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
abacate, em cubos	77.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
cominho	3.1 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e combine-a com 1 xícara (240ml) de água em uma panela. Deixe ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Em uma tigela grande, misture o feijão preto, o espinafre, os tomates-cereja e o abacate em cubos.
3. Uma vez que a quinoa esteja cozida, areje-a com um garfo e adicione-a à tigela com os vegetais.
4. Regue com azeite de oliva e suco de limão sobre a mistura. Adicione cominho, sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente para combinar.

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. Tacos de Legumes Assados e Feijão

Esses tacos coloridos estão repletos de legumes assados e feijões ricos em proteínas, tornando-os uma excelente escolha para manter os níveis de energia e apoiar a saúde do coração. A fibra ajuda a equilibrar o açúcar no sangue enquanto melhora a digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	78g
Gorduras	17g



Ingredientes

Tortilhas de milho	3.3 pcs
Abobrinha, em cubos	123.8 g
Pimentão vermelho, em cubos	123.8 g
Feijão preto, drenado	198 ml
Coentro, picado	16.5 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 220°C. Misture 123.8 g de abobrinha em cubos e 123.8 g de pimentão vermelho em cubos com azeite e asse por 15 minutos.
2. Aqueça 3 tortilhas de milho em uma frigideira, depois recheie com os legumes assados e 198 ml de feijão preto.
3. Decore com coentro picado antes de servir.

Dia 3

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Noturna de Maçã com Canela e Nozes **448 kcal**

ALMOÇO Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Macarrão de Abobrinha com Pesto de Nozes **578 kcal**

Proteínas: 74g Carboidratos: 136g Gorduras: 89g

7. Aveia Noturna de Maçã com Canela e Nozes

Essas aveias noturnas são uma refeição prática e rica em fibras que ajuda a manter níveis de energia estáveis. Elas oferecem um equilíbrio de carboidratos complexos, proteínas e gorduras saudáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	56g
Gorduras	20g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoa	336 ml
Maçã picada	0.7g
Canela	3.5 g
Nozes	42 g

Preparação

1. Em um pote ou tigela, combine 56 g de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoa, 0.7 de maçã picada e 3.5 g de canela.
2. Misture bem, cubra e refrigere durante a noite. Na manhã seguinte, cubra com 42 g de nozes picadas antes de servir.

8. Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate e Espinafre

Este bowl de quinoa e feijão preto, rico em proteínas, é projetado para mulheres acima de 40 anos, promovendo o equilíbrio hormonal e apoiando a saúde óssea e cardíaca. Repleto de fitoestrógenos, ômega-3 e vitaminas essenciais, é uma refeição satisfatória que mantém seu metabolismo ativo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa	372 ml
Feijão preto	186 g
Espinafre fresco	46.5 g
Abacate	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de abóbora	46.5 g
Sal	1.6 g
Pimenta-do-reino	1.6 g

Preparação

1. Em uma tigela média, misture a quinoa cozida e o feijão preto, mexendo bem.
2. Adicione o espinafre fresco e o abacate picado à mistura de quinoa.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-reino, depois despeje sobre a mistura de quinoa.
4. Misture delicadamente todos os ingredientes e finalize com as sementes de abóbora antes de servir.

9. Macarrão de Abobrinha com Pesto de Nozes

Este prato vibrante apresenta macarrão de abobrinha misturado com um pesto de nozes, oferecendo uma opção nutritiva e baixa em carboidratos rica em ômega-3 e antioxidantes. Uma ótima refeição para clareza cognitiva e energia sustentada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	33g
Gorduras	50g



Ingredientes

Abobrinha espiralizada	412.5 g
Nozes picadas	49.5 g
Manjericão fresco	49.5 g
Alho picado	1.7 dente
Azeite de oliva	49.5 ml
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Em um processador de alimentos, combine 49.5 g de nozes picadas, 49.5 g de manjericão fresco, 1 dente de alho picado, 49.5 ml de azeite de oliva e 24.8 ml de suco de limão. Bata até ficar homogêneo.
2. Em uma panela, refogue levemente 412.5 g de abobrinha espiralizada em fogo médio por 3-5 minutos.
3. Misture o macarrão de abobrinha com o pesto de nozes até ficar bem coberto.

Dia 4

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia de Maçã com Canela para a Noite **448 kcal**

ALMOÇO Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate **543 kcal**

JANTAR Fajitas de Frango Grelhado com Feijão Preto e Toque Mediterrâneo **578 kcal**

Proteínas: 107g Carboidratos: 190g Gorduras: 47g

10. Aveia de Maçã com Canela para a Noite

Esta aveia é uma opção prática e rica em fibras para o café da manhã, ajudando na saúde digestiva e promovendo a saciedade. As maçãs oferecem antioxidantes, enquanto a canela possui propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	77g
Gorduras	11g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Maçã (picada)	0.7g
Sementes de chia	21 g
Canela	2.8 g

Preparação

1. Em um pote, misture 168 ml de aveia em flocos, 336 ml de leite de amêndoas, 0.7 de uma maçã picada, 21 g de sementes de chia e 2.8 g de canela.
2. Misture bem e leve à geladeira durante a noite.
3. Pela manhã, mexa e adicione mais leite de amêndoas, se desejar.

OFERTA EXCLUSIVA

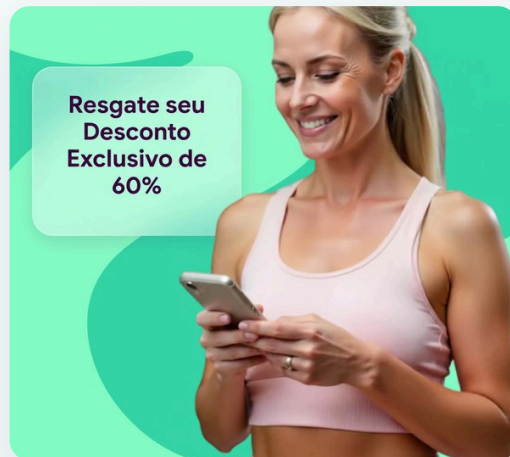
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



11. Bowl Saboroso de Quinoa e Feijão Preto com Abacate

Este bowl nutritivo é rico em proteínas e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa e feijão preto fornece aminoácidos essenciais e fibras, enquanto o abacate adiciona ômega-3 e gorduras saudáveis para o coração, apoiando o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
feijão preto enlatado	186 g
abacate	116.3 g
tomates-cereja	116.3 g
espinafre fresco	46.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
cominho	7.8 g
sal	2.3 g

pimenta

2.3 g

Preparação

1. Em uma tigela média, combine a quinoa cozida, o feijão preto e o espinafre.
2. Adicione o abacate em cubos e os tomates-cereja cortados ao meio à mistura.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o cominho, o sal e a pimenta.
4. Despeje o molho sobre a mistura de quinoa e misture delicadamente.
5. Sirva imediatamente e aproveite seu bowl nutritivo!

12. Fajitas de Frango Grelhado com Feijão Preto e Toque Mediterrâneo

Este prato vibrante combina os sabores da culinária mediterrânea e mexicana, apresentando frango grelhado marinado com ervas e especiarias, servido com feijão preto e pimentões coloridos. Rico em proteínas, fibras e ômega-3, é projetado para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

peito de frango sem osso e sem pele	280.5 g
azeite de oliva	24.8 ml
pimentão, fatiado (vermelho, amarelo ou verde)	247.5 g
cebola, fatiada	123.8 g
feijão preto, enlatado, escorrido e enxaguado	198 g
tortilhas de milho	99 g
pico de gallo	99 g
suco de limão	24.8 ml
cominho	3.3 g

alho em pó	1.7 g
coentro fresco, picado	13.2 g

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o cominho, o alho em pó e o peito de frango. Marinar por 10 minutos.
2. Passo 2: Aqueça uma frigideira grelhada em fogo médio-alto. Grelhe o frango marinado por 5-7 minutos de cada lado até estar cozido. Retire e deixe descansar.
3. Passo 3: Na mesma frigideira, adicione os pimentões fatiados e a cebola; refogue por 3-4 minutos até ficarem macios.
4. Passo 4: Fatie o frango grelhado e sirva em tortilhas de milho cobertas com os vegetais refogados, feijão preto e pico de gallo. Decore com coentro fresco.

Dia 5

3 refeições · 1,380 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Colorida de Ovos e Legumes **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Batata Doce Assada e Feijão Preto **543 kcal**

JANTAR Abóbora Espaguete com Alho e Espinafre **347 kcal**

Proteínas: 65g Carboidratos: 150g Gorduras: 63g

13. Tigela Colorida de Ovos e Legumes

Esta tigela vibrante de ovos e legumes é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas e nutrientes essenciais, é uma refeição completa em menos de 30 minutos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

ovos grandes	4.2g
espinafre	42 g
tomates-cereja	105 g
abacate	105 g
azeite de oliva	21 ml
queijo feta (opcional)	49 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma panela, ferva água e adicione os ovos com cuidado. Cozinhe por 9-10 minutos para ovos cozidos, depois transfira para água fria para esfriar.
- 2.** Passo 2: Enquanto os ovos cozinham, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre e os tomates-cereja, refogando por 3-4 minutos até o espinafre murchar.
- 3.** Passo 3: Descasque os ovos cozidos e corte-os ao meio. Adicione os legumes refogados em uma tigela, coloque os ovos por cima e polvilhe com queijo feta e pimenta-do-reino.
- 4.** Passo 4: Corte o abacate ao meio, retire o caroço e fatie. Sirva ao lado da tigela de ovos e legumes.

14. Tigela de Batata Doce Assada e Feijão Preto

Esta tigela robusta combina feijão preto rico em ferro e batata doce, com abacate e limão para um impulso extra de vitamina C. É uma refeição deliciosa e rica em fibras que apoia os níveis de energia e combate a anemia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	78g
Gorduras	23g



Ingredientes

Batata doce, em cubos	1.6 medium
Feijão preto enlatado, drenado	186 ml
Abacate, fatiado	0.8 fruit
Azeite	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 1.6 de batata doce em cubos com 23.3 ml de azeite, sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e asse por 25-30 minutos até ficar macia.
2. Em uma tigela, combine a batata doce assada, 186 ml de feijão preto drenado, e cubra com 0.8 de abacate fatiado e um pouco de suco de limão.

15. Abóbora Espaguete com Alho e Espinafre

Este prato baixo em carboidratos é uma alternativa saudável à massa, enquanto o espinafre fornece ferro e magnésio para níveis de energia ideais. O alho realça o sabor e adiciona propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	347 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	30g
Gorduras	23g



Ingredientes

Abóbora espaguete, cortada ao meio	1.7 small
Espinafre fresco, picado	396 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Azeite de oliva	24.8 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C e coloque a abóbora espaguete com o lado cortado para baixo em uma assadeira. Asse por cerca de 30 minutos até ficar macia.
2. Enquanto a abóbora assa, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e refogue o alho picado por 1 minuto.
3. Adicione o espinafre picado e cozinhe até murchar. Quando a abóbora estiver pronta, raspe os fios e misture com a mistura de espinafre.

Dia 6

3 refeições · 1,585 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Energética de Quinoa e Espinafre **543 kcal**

JANTAR Bowl de Salmão com Quinoa, Espinafre e Abacate **594 kcal**

Proteínas: 118g Carboidratos: 135g Gorduras: 67g

OFERTA EXCLUSIVA

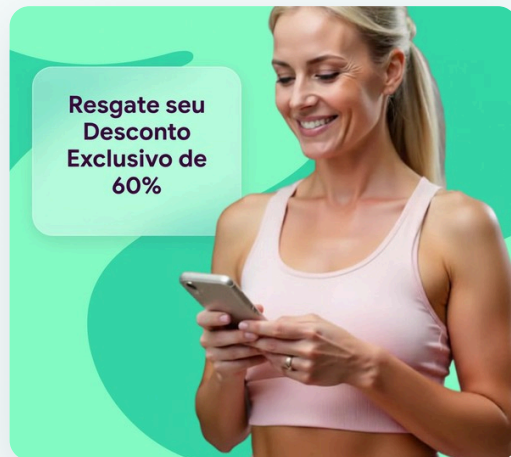
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



16. Tigela de Café da Manhã com Abacate e Ovo

Esta tigela combina as gorduras saudáveis do abacate com ovos ricos em proteínas, oferecendo os nutrientes necessários para energia e concentração. É uma opção perfeita para equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	38g
Gorduras	25g



Ingredientes

Ovo	2.8 large
Abacate	0.7 medium
Pão integral	1.4 slice
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta	To taste

Preparação

1. Prepare 2 ovos grandes, cozidos ou mexidos, conforme preferir.
2. Em um prato, coloque 1 fatia de pão integral com 1/2 abacate fatiado.
3. Coloque os ovos sobre o abacate, regue com 7 ml de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta antes de servir.

17. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre

Esta tigela de quinoa e espinafre é rica em proteínas e nutrientes essenciais, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com ômega-3 e fitoestrogênios, ela ajuda na preservação muscular e no equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa (cozida)	372 g
Espinafre fresco	93 g
Grão-de-bico (enlatado, escorrido)	186 g
Queijo feta, esfarelado	62 g
Nozes, picadas	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e o grão-de-bico escorrido.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, misturando delicadamente.
3. Adicione o queijo feta esfarelado e as nozes picadas, temperando com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva imediatamente ou refrigere por 10 minutos antes de servir para uma refeição refrescante.

18. Bowl de Salmão com Quinoa, Espinafre e Abacate

Este bowl nutritivo combina salmão rico em ômega-3 com quinoa cheia de fibras, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos. A adição de espinafre fornece cálcio e vitamina D, enquanto o abacate oferece gorduras saudáveis que apoiam o metabolismo e a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	50g
Gorduras	23g



Ingredientes

filé de salmão (fresco ou congelado)	186.5 g
quinoa (crua)	148.5 g
espinafre (fresco)	99 g
abacate (picado)	165 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
alho (picado)	1.7 dente
sal	a gosto
pimenta	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Lave a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem (geralmente 1 parte de quinoa para 2 partes de água), o que leva cerca de 15 minutos.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o alho picado e o filé de salmão, cozinhando por cerca de 4-5 minutos de cada lado até que o salmão esteja cozido e desmanche facilmente.
- 3.** Passo 3: No último minuto de cozimento do salmão, adicione o espinafre fresco à panela para murchar levemente.
- 4.** Passo 4: Quando a quinoa estiver pronta, solte-a com um garfo e transfira para uma tigela. Cubra com o salmão cozido, o espinafre murchado, o abacate picado e regue com suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 7

3 refeições · 1,613 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Overnight com Proteína **476 kcal**

ALMOÇO Bowl Saboroso de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Feta **543 kcal**

JANTAR Salmão com Ervas e Salada de Quinoa e Espinafre **594 kcal**

Proteínas: 127g Carboidratos: 159g Gorduras: 55g

19. Aveia Overnight com Proteína

Prepare esta aveia overnight na noite anterior para um café da manhã prático e rico em proteínas. Cheia de fibras, ela mantém você saciada até o almoço.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	66g
Gorduras	10g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas, sem açúcar	336 ml
Proteína em pó (baunilha)	42 g
Sementes de chia	21 g
Maçã fatiada	84 g
Canela	2.8 g

Preparação

1. Em um pote ou tigela, misture a aveia, o leite de amêndoas, a proteína em pó e as sementes de chia.
2. Misture bem e adicione a maçã fatiada e a canela.
3. Cubra e leve à geladeira durante a noite.
4. Pela manhã, mexa e aproveite frio ou aquecido.

20. Bowl Saboroso de Quinoa e Grão-de-Bico com Espinafre e Feta

Este bowl nutritivo combina a saciedade da quinoa rica em proteínas e do grão-de-bico com os benefícios equilibradores de hormônios do espinafre e do queijo feta. Cheio de ômega-3, cálcio e fibras, é perfeito para apoiar a saúde da mulher após os 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa (crua)	139.5 g
grão-de-bico (cozido)	186 g
espinafre fresco	93 g
queijo feta, esfarelado	58.9 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
nozes picadas	23.3 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Lave a quinoa em água fria e misture com 1 xícara de água em uma panela. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida e a quinoa fique fofa.
2. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico e o espinafre fresco.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture para combinar.
4. Adicione o queijo feta esfarelado e as nozes picadas, e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva imediatamente e aproveite sua refeição rica em nutrientes!

OFERTA EXCLUSIVA

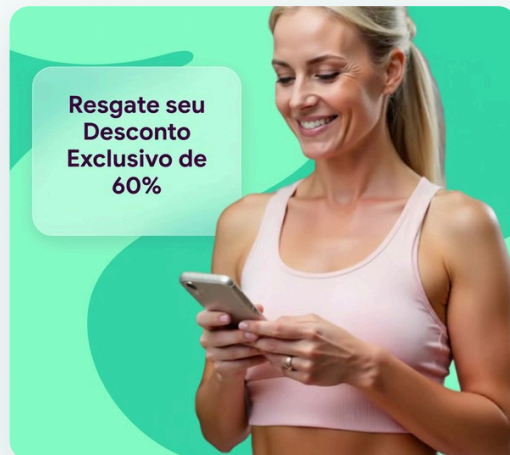
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



21. Salmão com Ervas e Salada de Quinoa e Espinafre

Este prato vibrante é rico em ômega-3, proteínas e fitoestrógenos, tornando-se uma escolha perfeita para mulheres acima de 40 anos. A combinação de salmão, quinoa e espinafre apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração, fornecendo nutrientes essenciais para a força óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	46g
Gorduras	26g



Ingredientes

filé de salmão	280.5 g
quinoa	198 g
espinafre fresco	99 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
ervas frescas picadas	49.5 g
tomates-cereja	123.8 g
queijo feta	46.2 g
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Preaqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 1/2 colher de sopa de azeite de oliva.
2. Passo 2: Tempere o filé de salmão com sal, pimenta e ervas picadas; coloque na frigideira e cozinhe por 6-7 minutos de cada lado ou até estar cozido.
3. Passo 3: Enquanto o salmão cozinha, prepare a salada misturando a quinoa cozida, o espinafre fresco, os tomates-cereja e o queijo feta em uma tigela.
4. Passo 4: Regue a salada com o restante do azeite de oliva e suco de limão, e misture delicadamente.
5. Passo 5: Sirva o salmão sobre a salada de quinoa e espinafre.



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.