

# Plano de Dieta Baixa em Sódio de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Gerencie sua ingestão de sódio com esta prática dieta baixa em sódio projetada para mulheres acima de 40.

O Plano de Dieta Baixa em Sódio de 7 Dias inclui 21 receitas saborosas adaptadas para mulheres acima de 40 que desejam reduzir a ingestão de sódio. Este plano ajuda a promover uma melhor saúde do coração e bem-estar geral, enquanto ainda desfruta de refeições deliciosas. Descubra como é fácil e saborosa a alimentação com baixo teor de sódio!

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,397	93g	151g	66g
Dia 2	1,404	100g	117g	64g
Dia 3	1,395	109g	111g	70g
Dia 4	1,421	101g	145g	49g
Dia 5	1,421	105g	155g	58g
Dia 6	1,331	85g	145g	86g
Dia 7	1,493	91g	181g	56g
Méd.	1,409	98g	144g	64g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Suco Cítrico com Cenoura

Halibute Grelhado com Limão e Alho e Salada de Espinafre

Bowl Saboroso de Camarão com Quinoa, Espinafre e Abacate

Smoothie Detox de Beterraba e Alho

Salmão Assado com Quinoa de Ervas e Limão

Tigela de Quinoa com Grão-de-Bico e Molho de Tahine

Tofu Grelhado com Especiarias Marroquinas e Salada de Couscous

Pudim de Chia com Limão e Alho

Refogado de Legumes e Tofu ao Curry

Salada de Ovos com Frango Grelhado e Legumes Mistos

Torrada de Alho com Limão e Ervas

Tigelas Personalizáveis e Ricas em Proteínas para a Saúde da Família

+ 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



**1,409 kcal/dia**

Média diária



**98g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

144g C / 64g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

## 01 Dia 1

1. Suco Cítrico com Cenoura
2. Tofu Grelhado com Especiarias Marroquinas e Salada de Couscous
3. Halibute Grelhado com Limão e Alho e Salada de Espinafre

## 02 Dia 2

4. Pudim de Chia com Limão e Alho
5. Bowl Saboroso de Camarão com Quinoa, Espinafre e Abacate
6. Refogado de Legumes e Tofu ao Curry

## 03 Dia 3

7. Smoothie Detox de Beterraba e Alho
8. Salada de Ovos com Frango Grelhado e Legumes Mistos
9. Salmão Assado com Quinoa de Ervas e Limão

## 04 Dia 4

10. Torrada de Alho com Limão e Ervas
11. Tigela de Quinoa com Grão-de-Bico e Molho de Tahine
12. Tigelas Personalizáveis e Ricas em Proteínas para a Saúde da Família

## 05 Dia 5

13. Muffins de Limão com Mirtilos
14. Bowl Energético de Quinoa e Grão-de-Bico
15. Refogado Saboroso de Legumes e Tempeh

## 06 Dia 6

16. Suco Refrescante de Maçã com Aipo
17. Berinjela Grelhada Marinada com Harissa e Salada de Grão-de-Bico
18. Coxas de Frango Assadas com Limão e Gengibre

**07** Dia 7

---

19. Torrada de Abacate com Alta Fibra

---

20. Salada Mediterrânea de Quinoa com Salmão Grelhado

---

21. Ribollita com Quinoa e Espinafre

---

# Dia 1

3 refeições · 1,397 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Suco Cítrico com Cenoura	<b>196 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Tofu Grelhado com Especiarias Marroquinas e Salada de Couscous	<b>574 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Halibute Grelhado com Limão e Alho e Salada de Espinafre	<b>627 kcal</b>

**Proteínas: 93g   Carboidratos: 151g   Gorduras: 66g**

## 1. Suco Cítrico com Cenoura

Uma mistura refrescante de frutas cítricas e cenouras, este suco é rico em beta-caroteno e vitamina C, melhorando a saúde da pele e a imunidade. Também é hidratante e uma ótima maneira de começar o dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	196 kcal
<b>Proteínas</b>	3g
<b>Carboidratos</b>	48g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Cenoura, descascada e picada	140 g
Laranja, descascada	420 g
Limão, espremido	1.4g
Água	168 ml

## Preparação

1. Em um liquidificador, combine cenoura, laranjas, suco de limão e água.
2. Bata até ficar homogêneo, depois coe através de um pano de leite ou peneira fina para extrair o suco.
3. Sirva em um copo e aproveite.

## 2. Tofu Grelhado com Especiarias Marroquinas e Salada de Couscous

Este prato combina tofu rico em proteínas com especiarias marroquinas, promovendo o equilíbrio hormonal. Acompanhado de uma salada de couscous rica em fibras, é ideal para a saúde digestiva.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	574 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

Tofu firme, fatiado	263.5 g
Mistura de especiarias marroquinas	23.3 g
Couscous, cozido	139.5 g
Pimentão, picado	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Ervas frescas (salsa, coentro), picadas	15.5 g
Suco de limão	23.3 ml

## Preparação

1. Cubra as fatias de tofu com azeite de oliva (23.3ml) e a mistura de especiarias marroquinas (23.3g), e deixe marinar por 10 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média. Grelhe o tofu por 4-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer.
3. Misture o couscous (139.5g), o pimentão (116.3g) e as ervas frescas com o suco de limão (23.3ml) em uma tigela. Sirva com o tofu grelhado.

### 3. Halibute Grelhado com Limão e Alho e Salada de Espinafre

O halibute é um peixe magro rico em proteínas e ácidos graxos ômega-3, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Junto com uma salada fresca de espinafre, este prato oferece nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	51g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	30g



#### Ingredientes

Filé de halibute	280.5 g
Suco de limão	24.8 ml
Alho, picado	1.7 clove
Espinafre fresco	792 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	198 ml

#### Preparação

1. Marine o halibute no suco de limão e no alho picado por pelo menos 10 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média. Grelhe o halibute por 4-5 minutos de cada lado, ou até estar cozido.
3. Misture o espinafre fresco com os tomates-cereja cortados ao meio e sirva com o halibute grelhado.

# Dia 2

3 refeições · 1,404 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Pudim de Chia com Limão e Alho **252 kcal**

**ALMOÇO** Bowl Saboroso de Camarão com Quinoa, Espinafre e Abacate **558 kcal**

**JANTAR** Refogado de Legumes e Tofu ao Curry **594 kcal**

**Proteínas: 100g    Carboidratos: 117g    Gorduras: 64g**

## 4. Pudim de Chia com Limão e Alho

Este pudim de chia é uma opção nutritiva rica em fibras e antioxidantes. O limão e o alho adicionam um toque refrescante e propriedades anti-inflamatórias.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	—
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	20g
<b>Gorduras</b>	15g



### Ingredientes

Sementes de chia	42g
Leite de amêndoa	336g
Raspas de limão	7g
Hortelã fresca	21g
Alho	1.4g

### Preparação

1. Em uma tigela, misture as sementes de chia, o leite de amêndoa, o alho picado e as raspas de limão.
2. Misture bem e deixe descansar por 15-20 minutos até engrossar.
3. Sirva gelado, decorado com hortelã fresca.

## 5. Bowl Saboroso de Camarão com Quinoa, Espinafre e Abacate

Este bowl nutritivo combina camarões magros com quinoa rica em proteínas e espinafre cheio de fibras, promovendo a saúde hormonal. É uma refeição rápida e saudável que apoia a saúde do coração e a densidade óssea, ideal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	263.5 g
Quinoa, crua	139.5 g
Espinafre baby	93 g
Abacate, em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Alho, picado	4.7 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Lave a quinoa em água fria e cozinhe conforme as instruções da embalagem, normalmente por 15 minutos.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o alho picado até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
3. Adicione o camarão à frigideira, tempere com sal e pimenta-do-reino, e cozinhe por 3-4 minutos até ficar rosa e cozido.
4. Misture o espinafre baby e cozinhe até murchar, cerca de 1-2 minutos.
5. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, a mistura de camarão e espinafre, o abacate em cubos e o suco de limão. Misture delicadamente para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

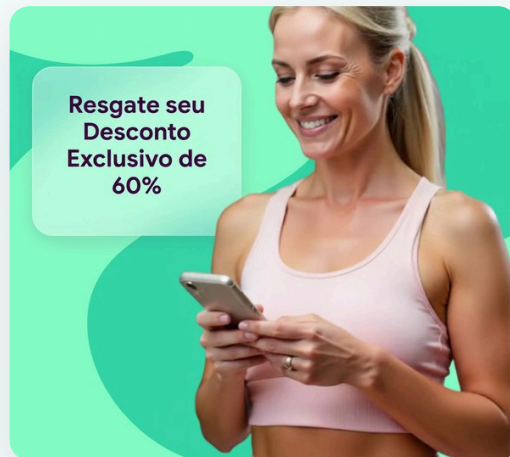
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Refogado de Legumes e Tofu ao Curry

Uma mistura colorida de legumes e tofu rico em proteínas em um molho de curry saboroso oferece uma opção saudável e reconfortante. Os temperos utilizados apoiam a digestão e a saúde do coração, tornando este prato perfeito para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	45g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	30g



### Ingredientes

Tofu firme, em cubos	198 ml
Cenoura, em tiras	123.8 g
Pimentão (qualquer cor), em cubos	123.8 g
Brócolis em floretes	198 g
Pó de curry	24.8 g

### Preparação

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e refogue 198 ml de tofu firme em cubos até dourar.
2. Adicione 123.8 g de cenoura em tiras, 123.8 g de pimentão em cubos e 198 g de floretes de brócolis.
3. Polvilhe com 24.8 g de pó de curry e cozinhe por mais 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente.

# Dia 3

3 refeições · 1,395 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie Detox de Beterraba e Alho **210 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Ovos com Frango Grelhado e Legumes Mistos **558 kcal**

**JANTAR** Salmão Assado com Quinoa de Ervas e Limão **627 kcal**

**Proteínas: 109g   Carboidratos: 111g   Gorduras: 70g**

## 7. Smoothie Detox de Beterraba e Alho

Este smoothie refrescante combina beterrabas e alho, proporcionando um poderoso impulso na desintoxicação do fígado. As beterrabas são ricas em antioxidantes, enquanto o alho potencializa a desintoxicação hepática.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	210 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	3g



### Ingredientes

Beterrabas cozidas	336 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Dente de alho	1.4g
Suco de limão	21 ml
Mel	7 g
Cubos de gelo	336 ml

### Preparação

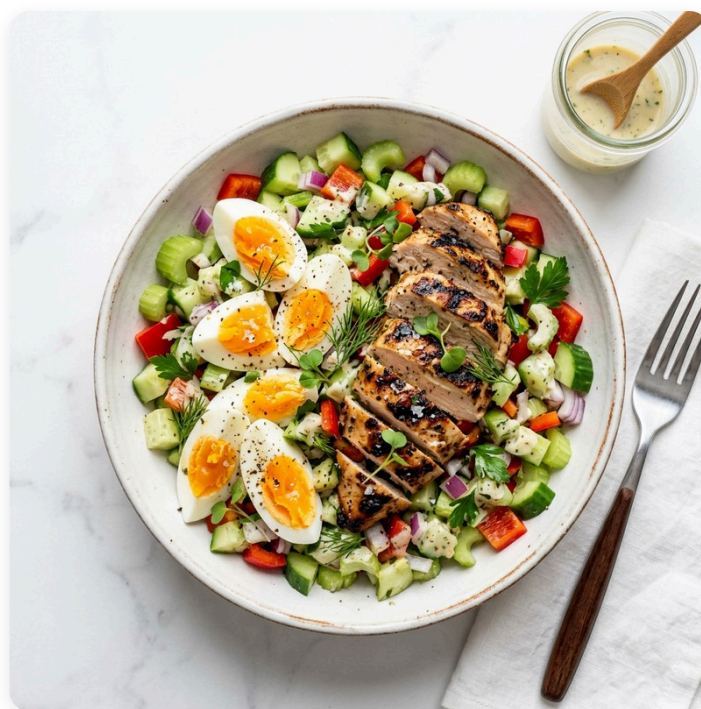
1. Em um liquidificador, combine as beterrabas cozidas, o leite de amêndoas, o alho picado, o suco de limão, o mel (se estiver usando) e o gelo.
2. Bata até ficar homogêneo e sirva imediatamente.

## 8. Salada de Ovos com Frango Grelhado e Legumes Mistos

Esta nutritiva salada de ovos com frango é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas e gorduras saudáveis, fornece nutrientes essenciais enquanto mantém seu metabolismo em equilíbrio.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	19g
<b>Gorduras</b>	37g



### Ingredientes

peito de frango grelhado, em cubos	131.8 g
ovo grande cozido, picado	1.6 grande
legumes mistos (pepino, aipo, pimentão), picados	372 ml
azeite	7.8 ml
suco de limão fresco	23.3 ml
salsa fresca, picada	46.5 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela média, combine o frango grelhado em cubos, o ovo cozido picado e os legumes mistos.
2. Passo 2: Regue com azeite e suco de limão sobre a mistura e mexa delicadamente para combinar.
3. Passo 3: Adicione a salsa picada e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem.
4. Passo 4: Sirva imediatamente ou refrigere por até 2 horas para uma opção mais fresca.

## 9. Salmão Assado com Quinoa de Ervas e Limão

O salmão assado é uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, apoiando a saúde do coração e hormonal, especialmente importante para mulheres acima de 40 anos. Acompanhado de quinoa com ervas, este prato oferece nutrientes essenciais para energia e saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	30g



### Ingredientes

filé de salmão	189.8 g
quinoa cozida	198 ml
suco de limão	24.8 ml
ervas frescas (salsa ou endro)	24.8 g
azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Coloque o salmão em uma assadeira, regue com suco de limão e azeite de oliva, e polvilhe com ervas frescas.
3. Asse por 15-20 minutos até que o salmão esteja cozido; sirva ao lado da quinoa cozida.

# Dia 4

3 refeições · 1,421 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Alho com Limão e Ervas **252 kcal**

**ALMOÇO** Tigela de Quinoa com Grão-de-Bico e Molho de Tahine **558 kcal**

**JANTAR** Tigelas Personalizáveis e Ricas em Proteínas para a Saúde da Família **611 kcal**

**Proteínas: 101g   Carboidratos: 145g   Gorduras: 49g**

## 10. Torrada de Alho com Limão e Ervas

Uma torrada crocante que combina a frescura das ervas com o sabor marcante do alho e do limão. É uma opção saudável e deliciosa para começar o dia com energia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	3 min
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	4g



### Ingredientes

Pão integral	42g
Manjericão fresco	10.5g
Orégano fresco	10.5g
Alho	2.8g
Suco de limão	21g

### Preparação

1. Torre o pão até ficar dourado.
2. Em uma tigela pequena, misture o alho picado, as ervas picadas e o suco de limão.
3. Espalhe a mistura de ervas sobre a torrada e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

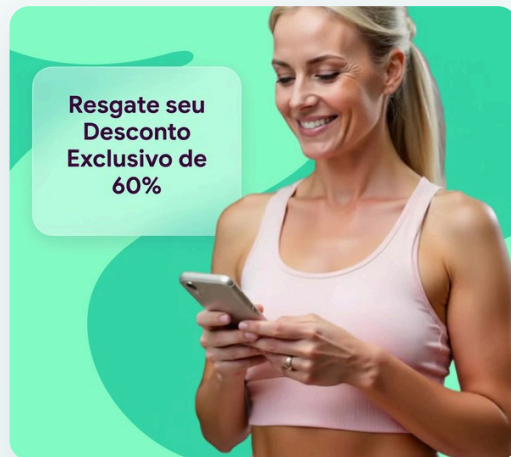
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Quinoa com Grão-de-Bico e Molho de Tahine

Esta tigela nutritiva combina grão-de-bico e quinoa, ricos em proteínas, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Coberta com um molho cremoso de tahine, é repleta de nutrientes essenciais, fibras e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado	372 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
pepino, em cubos	186 ml
tahine	46.5 g
suco de limão	46.5 ml
azeite de oliva	23.3 ml
salsa fresca, picada	46.5 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja e o pepino.
2. Em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino até ficar homogêneo.
3. Regue o molho de tahine sobre a mistura de quinoa e grão-de-bico e misture bem.
4. Polvilhe com salsa fresca antes de servir.

## 12. Tigelas Personalizáveis e Ricas em Proteínas para a Saúde da Família

Esta refeição permite que as famílias desfrutem de um prato nutritivo juntas, acomodando diferentes gostos e necessidades alimentares. Cheias de proteínas, fibras, gorduras saudáveis e nutrientes essenciais, essas tigelas personalizáveis apoiam o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	53g
<b>Gorduras</b>	23g

### Ingredientes

Peito de frango grelhado (fatiado)	792 g
Peru moído (cozido)	792 g
Tofu firme (em cubos e cozido)	792 g
Legumes mistos (pimentões, brócolis, cenouras)	1584 g
Quinoa (cozida)	792 ml
Azeite de oliva	99 ml
Grão-de-bico (cozido)	396 g
Sementes de chia	49.5 g
Queijo feta (esfarelado)	198 g



Suco de limão	49.5 ml
Ervas frescas (salsa ou coentro, picadas)	24.8 g

## Preparação

1. Passo 1: Preaqueça seu forno a 200°C e forre duas assadeiras com papel manteiga.
2. Passo 2: Misture os legumes com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, sal e pimenta, depois espalhe em uma assadeira e asse por 15 minutos.
3. Passo 3: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, grão-de-bico, suco de limão, o restante do azeite de oliva e as ervas frescas.
4. Passo 4: Divida a mistura de quinoa em tigelas como base e cubra com o frango grelhado, peru moído ou tofu.
5. Passo 5: Adicione os legumes assados por cima e polvilhe com queijo feta e sementes de chia antes de servir.

# Dia 5

3 refeições · 1,421 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Muffins de Limão com Mirtilos **252 kcal**

**ALMOÇO** Bowl Energético de Quinoa e Grão-de-Bico **558 kcal**

**JANTAR** Refogado Saboroso de Legumes e Tempeh **611 kcal**

**Proteínas: 105g   Carbohidratos: 155g   Gorduras: 58g**

### 13. Muffins de Limão com Mirtilos

Esses muffins são uma deliciosa opção saudável, repletos de mirtilos e com um toque cítrico de limão. Perfeitos para um lanche nutritivo que energiza o seu dia.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	6g



#### Ingredientes

farinha de trigo integral	168g
fermento em pó	7g
mirtilos frescos	105g
raspas de limão	7g
ovo batido	1.4g

#### Preparação

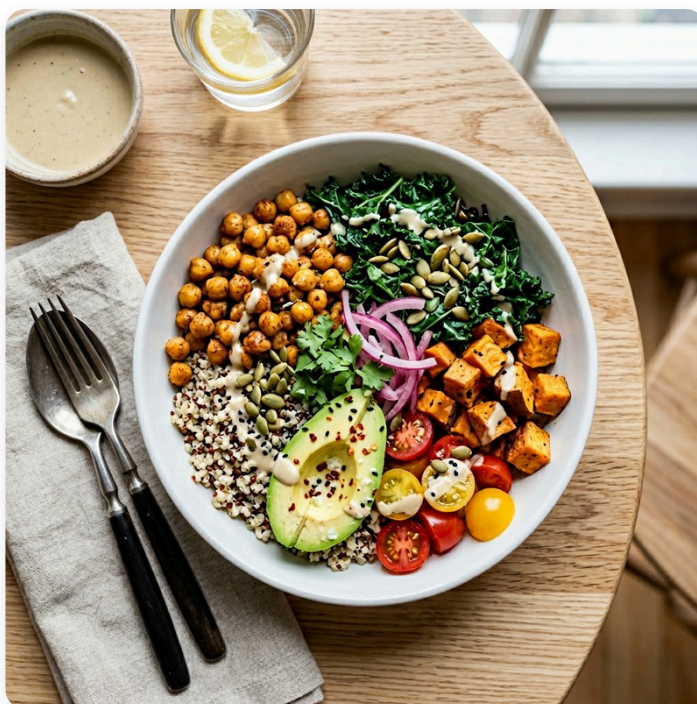
1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma tigela, misture a farinha e o fermento em pó.
3. Em outra tigela, combine o ovo, as raspas de limão e os mirtilos.
4. Misture os ingredientes secos e molhados e despeje na forma de muffins.
5. Asse por 20-25 minutos ou até dourar.

## 14. Bowl Energético de Quinoa e Grão-de-Bico

Este bowl nutritivo de quinoa e grão-de-bico é repleto de proteínas vegetais, essenciais para a saúde das mulheres após os 40 anos. Ele apresenta fitoestrógenos, ômega-3 e fibras para apoiar o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde do coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa, seca	139.5 g
Grão-de-bico, enlatado, lavado	372 g
Espinafre, fresco	93 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Sementes de chia	46.5 g
Suco de limão	46.5 ml
Abacate, em cubos	116.3 g
Sal	1.6 g
Pimenta-do-reino	1.6 g

## Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria. Em uma panela média, combine a quinoa com 240 ml de água. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até a água ser absorvida. Retire do fogo e deixe descansar coberto por 5 minutos.
- 2.** Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, o grão-de-bico lavado, o espinafre fresco, o azeite de oliva, o suco de limão, o abacate em cubos, o sal e a pimenta-do-reino. Misture delicadamente para combinar e sirva imediatamente.

## 15. Refogado Saboroso de Legumes e Tempeh

Este refogado é uma excelente fonte de proteína e fibra, ideal para a saúde metabólica. Com ingredientes anti-inflamatórios, pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	43g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Tempeh	396 g
Brócolis	247.5 g
Pimentão	247.5 g
Cenoura	165 g
Molho de soja	49.5 ml
Óleo de gergelim	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio-alto.
2. Adicione o tempeh e cozinhe até dourar levemente, cerca de 5 minutos.
3. Adicione o brócolis, o pimentão e a cenoura, refogando por mais 5 minutos. Misture o molho de soja e cozinhe por mais um minuto.

# Dia 6

3 refeições · 1,331 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Suco Refrescante de Maçã com Aipo **98 kcal**

**ALMOÇO** Berinjela Grelhada Marinada com Harissa e Salada de Grão-de-Bico **589 kcal**

**JANTAR** Coxas de Frango Assadas com Limão e Gengibre **644 kcal**

**Proteínas: 85g   Carboidratos: 145g   Gorduras: 86g**

OFERTA EXCLUSIVA

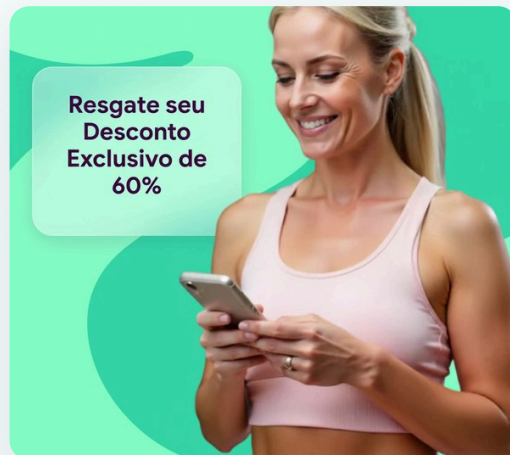
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Suco Refrescante de Maçã com Aipo

Este suco revigorante combina a doçura das maçãs com a crocância do aipo, proporcionando hidratação e vitaminas essenciais enquanto auxilia na digestão. A canela adicionada oferece propriedades anti-inflamatórias, tornando-o um ótimo impulso matinal para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	98 kcal
<b>Proteínas</b>	1g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Maçã verde	210 g
Talos de aipo	140 g
Suco de limão	21 ml
Canela	2.8 g
Água	336 ml

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 210 g de maçã verde, 140 g de talos de aipo picados e 336 ml de água.
2. Bata até ficar homogêneo; coe através de uma peneira fina em um copo.
3. Misture 21 ml de suco de limão e 2.8 g de canela antes de servir.

## 17. Berinjela Grelhada Marinada com Harissa e Salada de Grão-de-Bico

A berinjela marinada em harissa picante promove sabor e antioxidantes, apoiando a saúde do coração. Acompanhada de uma salada de grão-de-bico rica em proteínas para uma refeição nutritiva e equilibrada.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

Berinjela, fatiada	186 g
Pasta de harissa	46.5 g
Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	186 g
Cebola roxa, picada	62 g
Pepino, picado	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

## Preparação

1. Em uma tigela, misture 46.5 g de pasta de harissa e 23.3 ml de azeite de oliva. Cubra as fatias de berinjela e marine por 15 minutos.
2. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta. Grelhe a berinjela por 4-5 minutos de cada lado até ficar macia.
3. Misture 186 g de grão-de-bico, 62 g de cebola roxa, 116.3 g de pepino e 23.3 ml de suco de limão em uma tigela. Sirva ao lado da berinjela grelhada.

## 18. Coxas de Frango Assadas com Limão e Gengibre

Essas coxas de frango são marinadas em limão e gengibre, que possuem propriedades anti-inflamatórias. Além de saborosas, são ricas em proteínas, essenciais para a manutenção muscular.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	644 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	50g



### Ingredientes

coxas de frango, sem osso e sem pele	742.5 g
suco de limão	74.3 ml
gengibre fresco, ralado	24.8 g
alho, picado	4.9 cloves
azeite de oliva	24.8 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C. Em uma tigela, misture o suco de limão, gengibre, alho, azeite de oliva, sal e pimenta.
2. Adicione as coxas de frango à marinada e deixe descansar por pelo menos 30 minutos.
3. Coloque o frango marinado em uma assadeira e asse por 30-35 minutos ou até estar completamente cozido.

# Dia 7

3 refeições · 1,493 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Abacate com Alta Fibra **308 kcal**

**ALMOÇO** Salada Mediterrânea de Quinoa com Salmão Grelhado **558 kcal**

**JANTAR** Ribollita com Quinoa e Espinafre **627 kcal**

**Proteínas: 91g   Carboidratos: 181g   Gorduras: 56g**

## 19. Torrada de Abacate com Alta Fibra

Uma deliciosa torrada de abacate sobre pão integral, rica em fibras e gorduras saudáveis. Uma opção saborosa que promove a saúde cardiovascular e a saciedade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	2 min
<b>Calorias</b>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	32g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Pão integral	42 g
Abacate	98 g
Flocos de pimenta	1.4 g
Sal	a gosto
Suco de limão	7 ml

### Preparação

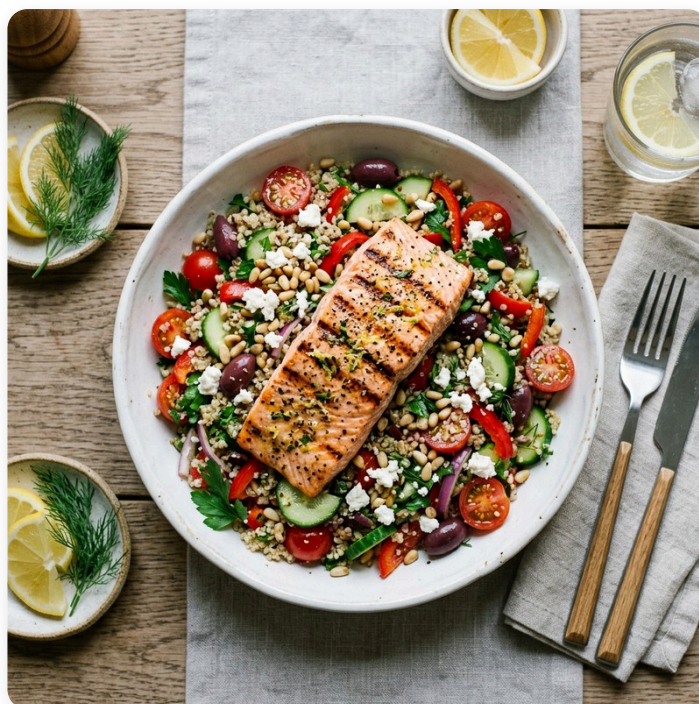
1. Toste o pão integral até ficar dourado.
2. Amasse o abacate com suco de limão, sal e flocos de pimenta.
3. Espalhe o abacate sobre a torrada e sirva.

## 20. Salada Mediterrânea de Quinoa com Salmão Grelhado

Esta vibrante salada mediterrânea de quinoa é rica em proteínas e gorduras saudáveis, perfeita para mulheres acima de 40 anos. Apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, entregando nutrientes essenciais como ômega-3 e fitoestrógenos, tudo em menos de 30 minutos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
filé de salmão	175.2 g
tomates-cereja	116.3 g
pepino	116.3 g
cebola roxa	62 g
queijo feta	58.9 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
salsa fresca	12.4 g

sal

a gosto

pimenta

a gosto

## Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria, depois misture com água em uma panela. Leve para ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, tempere o salmão com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira grelhada em fogo médio-alto e cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado ou até que esteja cozido.
- 3.** Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, os tomates-cereja, o pepino, a cebola roxa, o queijo feta, a salsa, o azeite de oliva e o suco de limão. Misture para combinar.
- 4.** Sirva a salada de quinoa coberta com o salmão grelhado.

OFERTA EXCLUSIVA

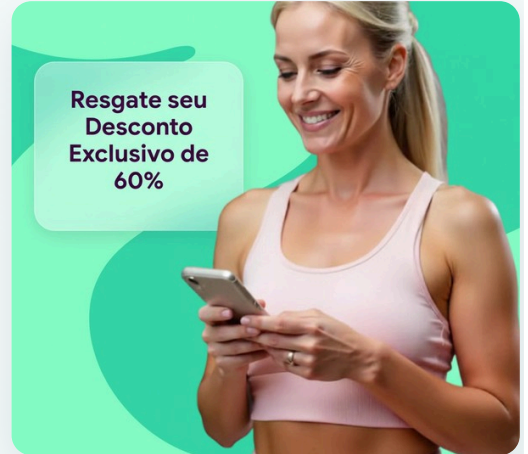
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Ribollita com Quinoa e Espinafre

Este ensopado italiano tradicional é repleto de fibras provenientes de vegetais e quinoa, favorecendo a digestão e o equilíbrio hormonal. Rico em vitaminas A e K, é ideal para a saúde óssea das mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	21 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carboidratos</b>	102g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

azeite de oliva	49.5 ml
cenoura, picada	1.7g
alho, picado	1.7 talo
cebola, picada	1.7 pequena
dentes de alho, picados	4.9g
tomates em lata picados	660 g
espinafre, picado	792 ml
quinoa, lavada	280.5 g
caldo de legumes	1584 ml
tomilho, seco	8.3 g
sal	

## Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 49.5 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1 cenoura picada, 1 talo de aipo picado e 1 cebola pequena picada, refogue por 5 minutos até amolecer.
2. Misture 4 dentes de alho picados e cozinhe por mais um minuto. Adicione 660 g de tomates em lata picados, 792 ml de espinafre picado e 8.3 g de tomilho seco.
3. Despeje 1584 ml de caldo de legumes e misture 280.5 g de quinoa lavada. Deixe ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 20 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino.



## 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](https://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.