

# Plano de Dieta Cognitiva de 7 Dias para Mulheres PDF

Melhore sua saúde cerebral com este inovador plano de dieta cognitiva.

O Plano de Dieta Cognitiva de 7 Dias apresenta 21 receitas únicas projetadas para apoiar a saúde cerebral e a função cognitiva nas mulheres. Este plano foca em alimentos densos em nutrientes que promovem clareza mental e vitalidade. Descubra como a dieta certa pode melhorar seu bem-estar cognitivo e sua vida diária.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,400	95g	145g	58g
Dia 2	1,399	93g	112g	74g
Dia 3	1,401	60g	202g	43g
Dia 4	1,401	109g	140g	48g
Dia 5	1,401	72g	191g	42g
Dia 6	1,401	114g	148g	42g
Dia 7	1,399	58g	202g	51g
Méd.	1,400	86g	163g	51g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,400
Dia 2		1,399
Dia 3		1,401
Dia 4		1,401
Dia 5		1,401
Dia 6		1,401
Dia 7		1,399

*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Scramble de Café da Manhã Anti-Inflamatório e Energético

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Rúcula

Salada de Camarão com Alho e Limão e Brócolis

Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Frutas Vermelhas

Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Gengibre

Wraps de Grão-de-Bico e Espinafre

Sopa Saborosa de Cogumelos e Cevada

Smoothie de Pepino e Espinafre

Refogado de Nozes e Cogumelos

Wrap de Pepino com Hummus

Panquecas Salgadas de Linhaça e Espinafre

Frango com Gengibre e Alho Salteado com Couve

+ 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



**1,400 kcal/dia**

Média diária



**86g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

163g C / 51g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Scramble de Café da Manhã Anti-Inflamatório e Energético

---

2. Sopa Saborosa de Cogumelos e Cevada

---

3. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Rúcula

---

## 02 Dia 2

4. Smoothie de Pepino e Espinafre

---

5. Salada de Camarão com Alho e Limão e Brócolis

---

6. Refogado de Nozes e Cogumelos

---

## 03 Dia 3

7. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Frutas Vermelhas

---

8. Wrap de Pepino com Hummus

---

9. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Gengibre

---

## 04 Dia 4

10. Panquecas Salgadas de Linhaça e Espinafre

---

11. Wraps de Grão-de-Bico e Espinafre

---

12. Frango com Gengibre e Alho Salteado com Couve

---

## 05 Dia 5

13. Tigela de Smoothie de Espinafre e Frutas Vermelhas

---

14. Sopa Mediterrânea de Grão-de-Bico e Espinafre

---

15. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma

---

## 06 Dia 6

16. Smoothie Nutritivo para Equilíbrio Hormonal

---

17. Sopa de Lentilhas e Legumes com Cúrcuma

---

18. Sopa de Miso com Cúrcuma, Gengibre e Tofu

---

## 07 Dia 7

19. Aveia Overnight com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

---

20. Tigela de Quinoa com Espinafre e Cogumelos

---

21. Sopa Picante de Espinafre e Grão-de-Bico

---

# Dia 1

3 refeições · 1,400 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Scramble de Café da Manhã Anti-Inflamatório e Energético	<b>448 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Sopa Saborosa de Cogumelos e Cevada	<b>473 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Rúcula	<b>479 kcal</b>

**Proteínas: 95g    Carboidratos: 145g    Gorduras: 58g**

## 1. Scramble de Café da Manhã Anti-Inflamatório e Energético

Este scramble vibrante combina ovos ricos em proteínas com espinafre e tomates nutritivos, acompanhado de frutas vermelhas ricas em antioxidantes. É uma refeição ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em 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>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

ovos grandes	2.8g
espinafre fresco	42 g
tomates-cereja	105 g

azeite de oliva extra virgem	21 ml
frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa)	210 g
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Passo 2: Adicione o espinafre e os tomates-cereja à frigideira e refogue por 2-3 minutos até o espinafre murchar.
3. Passo 3: Quebre os ovos diretamente na frigideira, adicione sal marinho e pimenta-do-reino, e mexa delicadamente até estarem cozidos, cerca de 3-4 minutos.
4. Passo 4: Sirva o scramble em um prato com um lado de frutas vermelhas mistas.

## 2. Sopa Saborosa de Cogumelos e Cevada

Rica em fibras e proteínas, esta sopa é excelente para a digestão e manutenção dos níveis de energia. A cúrcuma e o alho contribuem para seus benefícios à saúde, ajudando a combater a inflamação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	12 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	473 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	62g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

Cogumelos, fatiados	372 g
Cevada, lavada	310 g
Caldo de osso	1488 ml
Alho, picado	6.2 cloves
Cúrcuma em pó	7.8 g
Espinafre, picado	46.5 g

### Preparação

1. Em uma panela, refogue os cogumelos por 5 minutos até amolecerem.
2. Adicione o alho e a cúrcuma e continue refogando por mais 2 minutos.
3. Despeje o caldo de osso e a cevada; leve a ferver e cozinhe por 20 minutos até que a cevada esteja macia. Misture o espinafre pouco antes de servir.

### 3. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico e Rúcula

Esta salada vibrante apresenta grão-de-bico rico em proteínas e rúcula cheia de nutrientes, oferecendo fitoestrógenos benéficos para o equilíbrio hormonal. Também é rica em antioxidantes, que podem ajudar a reduzir a inflamação associada à menopausa.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	41g
<b>Gorduras</b>	26g



#### Ingredientes

Rúcula, fresca	792 ml
Grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado	198 ml
Pepino, picado	0.8g
Queijo feta, esfarelado	99 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a rúcula, o grão-de-bico, o pepino picado e o queijo feta.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Misture delicadamente e sirva gelada ou em temperatura ambiente.

# Dia 2

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie de Pepino e Espinafre **420 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Camarão com Alho e Limão e Brócolis **434 kcal**

**JANTAR** Refogado de Nozes e Cogumelos **545 kcal**

**Proteínas: 93g   Carboidratos: 112g   Gorduras: 74g**

## 4. Smoothie de Pepino e Espinafre

Repleto de vitaminas e minerais, este smoothie é uma ótima maneira de começar o dia com um café da manhã nutritivo. O espinafre fornece ferro e magnésio, essenciais para a energia e a saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	29g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	7g



### Ingredientes

Folhas de espinafre frescas	336 ml
Pepino picado	168 ml
Banana congelada	1.4g
Iogurte grego	168 ml
Suco de limão	21 ml
Água ou água de coco	336 ml

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de folhas de espinafre frescas, 168 ml de pepino picado e 1 banana congelada.
2. Adicione 168 ml de iogurte grego, 21 ml de suco de limão e 336 ml de água ou água de coco.
3. Bata até ficar homogêneo e cremoso, ajustando o líquido para a consistência desejada.

## 5. Salada de Camarão com Alho e Limão e Brócolis

Esta salada refrescante apresenta camarões e brócolis, ambos ricos em proteínas e antioxidantes, essenciais para manter a energia e a massa muscular. O molho de alho e limão adiciona sabor enquanto proporciona benefícios anti-inflamatórios.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	434 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	16g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

camarão, descascado e limpo	178.3 g
flores de brócolis	372 ml
azeite de oliva	23.3 ml
alho, picado	7.8 g
suco de limão	23.3 ml
folhas verdes mistas	744 ml

### Preparação

1. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione o alho picado e refogue por 30 segundos.
2. Adicione o camarão e cozinhe até ficar rosa, cerca de 2-3 minutos, depois misture o brócolis e cozinhe por mais 3 minutos até ficar macio.
3. Em uma tigela, combine as folhas verdes mistas, o camarão e o brócolis, depois regue com o suco de limão antes de servir.

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 Nozes e Cogumelos

Este refogado saboroso combina nozes com cogumelos, ambos ricos em nutrientes que apoiam a saúde cardiovascular. A mistura de vegetais fornece fibras, importantes para a digestão e a saúde metabólica em 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>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	45g



### Ingredientes

Cogumelos fatiados	396 ml
Pimentão picado	396 ml
Nozes picadas	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Alho picado	3.3 cloves

### Preparação

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione azeite de oliva.
2. Adicione o alho picado e cozinhe por 30 segundos até ficar perfumado.
3. Adicione os cogumelos fatiados e o pimentão picado, refogando por 5-7 minutos até ficarem macios.
4. Adicione as nozes picadas e o molho de soja, cozinhando por mais 2 minutos.

# Dia 3

3 refeições · 1,401 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Frutas Vermelhas **406 kcal**

**ALMOÇO** Wrap de Pepino com Hummus **450 kcal**

**JANTAR** Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Gengibre **545 kcal**

**Proteínas: 60g    Carboidratos: 202g    Gorduras: 43g**

## 7. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Frutas Vermelhas

Repleta de antioxidantes e proteínas, esta tigela de café da manhã é ideal para a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. A fibra estabiliza os níveis de açúcar no sangue, proporcionando energia duradoura pela manhã.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

quinoa cozida	336 ml
frutas vermelhas mistas (mirtilos, framboesas, morangos)	168 ml
leite de amêndoa	168 ml
farinha de linhaça	21 g
mel ou xarope de bordo	7 ml

### Preparação

1. Em uma panela, combine 240 ml de quinoa cozida e 120 ml de leite de amêndoa em fogo médio. Mexa até aquecer, cerca de 3-5 minutos.
2. Retire do fogo e misture 15 g de farinha de linhaça e mel ou xarope de bordo, se desejar.
3. Cubra com 120 ml de frutas vermelhas mistas antes de servir.

## 8. Wrap de Pepino com Hummus

Este wrap leve combina pepino refrescante e hummus cremoso, sendo uma opção de almoço satisfatória, baixa em calorias e rica em fibras. Os grão-de-bico no hummus fornecem proteína vegetal, essencial para a manutenção muscular.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	450 kcal
<b>Proteínas</b>	16g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Hummus	93 ml
Pepino, fatiado	186 ml
Folhas de espinafre	1.6 handful
Queijo feta, esfarelado	46.5 ml

### Preparação

1. Espalhe 93 ml de hummus uniformemente sobre um wrap integral.
2. Adicione 186 ml de pepino fatiado, um punhado de folhas de espinafre e 46.5 ml de queijo feta esfarelado.
3. Enrole o wrap firmemente, corte ao meio e sirva.

## 9. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Gengibre

Esta sopa reconfortante é rica em proteínas e fibras, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. A cúrcuma e o gengibre oferecem benefícios anti-inflamatórios e podem apoiar a sensibilidade à insulina.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	18 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	83g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

Lentilhas vermelhas	198 ml
Cenouras	1.7 médio
Aipo	1.7 talo
Cebola	0.8 médio
Alho	3.3 dentes
Cúrcuma em pó	8.3 ml
Gengibre	8.3 ml
Caldo de legumes	1584 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola, cenoura e aipo picados e refogue por 5-7 minutos.
2. Misture o alho picado, cúrcuma e gengibre, cozinhando por mais um minuto.
3. Adicione as lentilhas enxaguadas e 1584 ml de caldo de legumes. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20-25 minutos até que as lentilhas estejam macias.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto antes de servir.

# Dia 4

3 refeições · 1,401 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Panquecas Salgadas de Linhaça e Espinafre **406 kcal**

**ALMOÇO** Wraps de Grão-de-Bico e Espinafre **450 kcal**

**JANTAR** Frango com Gengibre e Alho Salteado com Couve **545 kcal**

**Proteínas: 109g    Carboidratos: 140g    Gorduras: 48g**

## 10. Panquecas Salgadas de Linhaça e Espinafre

Estas panquecas são ricas em linhaça, fornecendo fitoestrógenos para apoiar o equilíbrio hormonal, e espinafre, que é alto em cálcio e vitamina K para a saúde óssea. Com um bom teor de proteínas, ajudam a manter a energia e controlar a fome durante a manhã.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Farinha de trigo integral	84 g
Linhaça moída	42 g
Espinafre fresco, picado	42 g
Ovo	70 g
Leite (ou alternativa ao leite)	168 ml
Azeite de oliva	21 ml

## Preparação

1. Em uma tigela, misture 84 g de farinha de trigo integral, 42 g de linhaça moída e uma pitada de sal.
2. Em outra tigela, bata 70 g de ovo e 168 ml de leite.
3. Combine os ingredientes secos e molhados e adicione 42 g de espinafre picado.
4. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e despeje a massa para formar panquecas.
5. Cozinhe por 3-4 minutos de cada lado até dourar. Sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

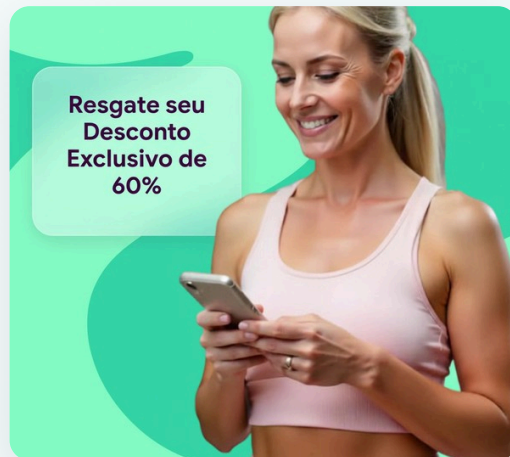
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

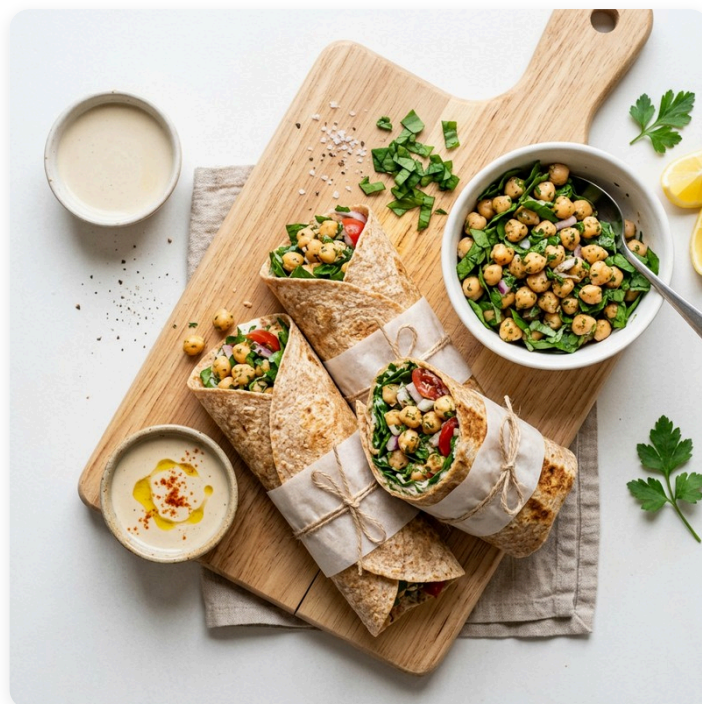


## 11. Wraps de Grão-de-Bico e Espinafre

Esses wraps são ricos em fibras, promovendo a saúde intestinal e níveis de energia estáveis. O espinafre adiciona ferro e antioxidantes, essenciais para mulheres na faixa dos 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	450 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	9g



### Ingredientes

Tortilhas de trigo integral	3.1 large
Grão-de-bico enlatado, drenado e lavado	372 ml
Espinafre fresco, picado	744 ml
Iogurte grego (natural)	124 ml
Cominho	3.9 g
Sal	1.2 g
Pimenta-do-reino	1.2 g

### Preparação

1. Em uma tigela, amasse o grão-de-bico com um garfo até ficar levemente pedaçado.
2. Misture o espinafre, o iogurte grego, o cominho, o sal e a pimenta.
3. Espalhe a mistura uniformemente nas tortilhas de trigo integral, enrole bem e corte ao meio.

## 12. Frango com Gengibre e Alho Salteado com Couve

Este prato salteado combina peito de frango magro, alho e couve, criando uma refeição rica em nutrientes e com propriedades anti-inflamatórias. O gengibre traz um toque refrescante e ajuda na digestão.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carboidratos</b>	20g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Peito de frango, fatiado	231 g
Couve, picada	396 ml
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Alho, picado	3.3 cloves
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja com baixo teor de sódio	24.8 ml
Sementes de gergelim	4.9 g

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione o peito de frango fatiado e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione o alho e o gengibre, cozinhando por mais um minuto até liberar o aroma.
4. Adicione a couve picada e o molho de soja, cozinhando até a couve murchar, cerca de 3 minutos.
5. Polvilhe com sementes de gergelim antes de servir.

# Dia 5

3 refeições · 1,401 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Smoothie de Espinafre e Frutas Vermelhas **392 kcal**

**ALMOÇO** Sopa Mediterrânea de Grão-de-Bico e Espinafre **481 kcal**

**JANTAR** Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma **528 kcal**

**Proteínas: 72g   Carboidratos: 191g   Gorduras: 42g**

### 13. Tigela de Smoothie de Espinafre e Frutas Vermelhas

Repleta de antioxidantes de frutas vermelhas e potássio da banana, esta tigela de smoothie ajuda a reduzir a pressão arterial enquanto proporciona um início refrescante para o seu dia. O espinafre oferece uma abundância de vitaminas e minerais essenciais para a saúde do coração.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	10g



#### Ingredientes

Folhas de espinafre frescas	84 g
Banana	1.4 medium
Frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa)	210 g
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Sementes de chia	21 g
Mel (opcional)	7 ml

#### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 84 g de folhas de espinafre frescas, 1 banana média, 210 g de frutas vermelhas mistas e 168 ml de leite de amêndoa.
2. Bata até ficar homogêneo, adicionando água se necessário para alcançar a consistência desejada.
3. Despeje em uma tigela e cubra com 21 g de sementes de chia e um fio de mel, se desejar.

## 14. Sopa Mediterrânea de Grão-de-Bico e Espinafre

Rica em grão-de-bico e espinafre, esta sopa oferece proteínas e ferro, cruciais para mulheres acima de 40 anos combaterem a fadiga e apoiarem os níveis de energia. Os sabores mediterrâneos, combinados com ingredientes anti-inflamatórios, ajudam a aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	481 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	62g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

grão-de-bico enlatado, enxaguado e drenado

372 ml

### Preparação

1. Aqueça 15 ml de azeite em uma panela em fogo médio.
2. Refogue 240 ml de cebola picada e 2 dentes de alho (picados) por cerca de 5 minutos até ficar aromático.
3. Adicione 240 ml de grão-de-bico, 480 ml de caldo de legumes e 480 ml de espinafre fresco. Cozinhe por 8 minutos, temperando com sal, pimenta e suco de limão.

## 15. Curry de Grão-de-Bico e Espinafre com Cúrcuma

Este curry vibrante é rico em fibras e proteínas, utilizando grão-de-bico e espinafre para apoiar o metabolismo e aumentar os níveis de energia. As propriedades anti-inflamatórias da cúrcuma ajudam a aliviar dores nas articulações.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	17 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	396 g
Espinafre fresco	99 g
Óleo de coco	24.8 ml
Leite de coco enlatado	198 ml
Cúrcuma em pó	8.3 g
Pimenta-do-reino moída	1.7 g
Alho, picado	3.3 cloves
Sal	a gosto

## Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de óleo de coco em uma panela em fogo médio. Adicione 3.3 dentes de alho picados e refogue por 2 minutos até ficar perfumado.
2. Misture 8.3 g de cúrcuma em pó e 1.7 g de pimenta-do-reino, e refogue por mais um minuto.
3. Adicione 396 g de grão-de-bico e 99 g de espinafre, mexendo bem.
4. Despeje 198 ml de leite de coco, cozinhe por cerca de 15 minutos e tempere com sal a gosto.

# Dia 6

3 refeições · 1,401 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Smoothie Nutritivo para Equilíbrio Hormonal **476 kcal**

**ALMOÇO** Sopa de Lentilhas e Legumes com Cúrcuma **512 kcal**

**JANTAR** Sopa de Miso com Cúrcuma, Gengibre e Tofu **413 kcal**

**Proteínas: 114g   Carbohidratos: 148g   Gorduras: 42g**

OFERTA EXCLUSIVA

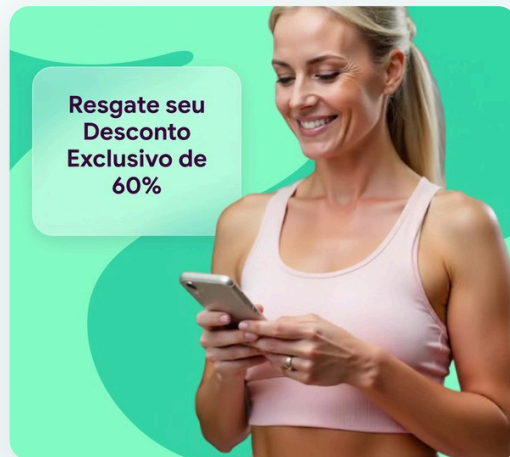
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Smoothie Nutritivo para Equilíbrio Hormonal

Este smoothie rico em nutrientes é projetado para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Cheio de proteínas de qualidade, ômega-3 e fitoestrógenos, é uma maneira deliciosa de energizar seu dia e promover o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	—
<b>Calorias</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	42g
<b>Carboidratos</b>	45g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
pó de proteína de qualidade (whey, ervilha ou cânhamo)	63 g
sementes de chia	42 g
mistura de frutas vermelhas congeladas (mirtilos, morangos, framboesas)	210 g
espinafre	42 g
sementes de linhaça moídas	14 g
iogurte grego (natural, baixo teor de gordura)	168 g
mel (opcional)	7 g

## Preparação

1. Passo 1: Em um liquidificador, combine o leite de amêndoa, o pó de proteína, as sementes de chia, as frutas vermelhas congeladas, o espinafre, as sementes de linhaça moídas e o iogurte grego.
2. Passo 2: Bata em alta velocidade até ficar homogêneo e cremoso, adicionando um pouco de água se necessário para alcançar a consistência desejada.
3. Passo 3: Prove e adicione mel se preferir um sabor mais doce, depois bata novamente rapidamente.
4. Passo 4: Despeje em um copo e aproveite imediatamente para a máxima frescura.

## 17. Sopa de Lentilhas e Legumes com Cúrcuma

Esta sopa robusta é rica em proteínas das lentilhas e infundida com cúrcuma e pimenta-do-reino para promover a saúde das articulações. Também é rica em fibras, apoiando a digestão e o metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	18 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	512 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

Azeite de oliva	23.3 ml
Cenouras, picadas	232.5 g
Aipo, picado	232.5 g
Cebola, picada	155 g
Alho, picado	3.1 g
Lentilhas (vermelhas ou verdes)	310 g
Caldo de legumes	1488 ml
Pó de cúrcuma	7.8 g
Pimenta-do-reino (moída na hora)	3.1 g
Espinafre ou couve, picados	46.5 g

## Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada, o alho, as cenouras e o aipo. Refogue por cerca de 5 minutos até amolecer.
2. Adicione as lentilhas, o caldo de legumes, a cúrcuma e a pimenta-do-reino. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até que as lentilhas estejam macias.
3. Misture o espinafre ou a couve picados e cozinhe por mais 2-3 minutos até murchar. Sirva quente.

## 18. Sopa de Miso com Cúrcuma, Gengibre e Tofu

Esta sopa reconfortante é rica em probióticos devido ao miso, além de conter cúrcuma e gengibre com propriedades anti-inflamatórias. O tofu adiciona proteína, tornando-a uma refeição saudável e satisfatória.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Pasta de miso	49.5 ml
Tofu firme, em cubos	396 ml
Caldo de legumes	792 ml
Gengibre fresco, ralado	8.3 g
Cúrcuma em pó	3.3 g

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 792 ml de caldo de legumes em fogo médio.
2. Misture 49.5 ml de pasta de miso, 396 ml de tofu em cubos, 8.3 g de gengibre fresco ralado e 3.3 g de cúrcuma em pó.
3. Deixe cozinhar por 10 minutos e sirva quente.

# Dia 7

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Aveia Overnight com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia **392 kcal**

**ALMOÇO** Tigela de Quinoa com Espinafre e Cogumelos **512 kcal**

**JANTAR** Sopa Picante de Espinafre e Grão-de-Bico **495 kcal**

**Proteínas: 58g    Carboidratos: 202g    Gorduras: 51g**

## 19. Aveia Overnight com Frutas Vermelhas e Sementes de Chia

Esta aveia overnight é rica em fibras, apoiando a saúde digestiva e mantendo você saciada por mais tempo, ideal para mulheres acima de 40 anos. As frutas vermelhas adicionam antioxidantes que ajudam a combater a inflamação e promovem a saúde da pele.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	63g
<b>Gorduras</b>	10g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas	336 ml
Sementes de chia	42 g
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos)	105 g
Mel ou xarope de bordo	7 ml

### Preparação

1. Em um pote, combine a aveia em flocos, o leite de amêndoas, as sementes de chia e o mel ou xarope de bordo.
2. Misture bem e refrigere durante a noite.
3. De manhã, misture as frutas vermelhas antes de servir.

## 20. Tigela de Quinoa com Espinafre e Cogumelos

Esta tigela de quinoa saudável apresenta espinafre e cogumelos refogados, oferecendo uma dose generosa de vitaminas e minerais essenciais para a saúde óssea. A quinoa adiciona proteína completa, tornando este prato perfeito para energia e manutenção muscular 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>	512 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	81g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Espinafre fresco, picado	372 ml
Cogumelos, fatiados	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Alho, picado	1.6 clove
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e adicione o alho picado; refogue por 30 segundos.
2. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe até ficarem macios, depois acrescente o espinafre picado e cozinhe até murchar.
3. Sirva quente sobre a quinoa cozida, temperada com sal e pimenta.

OFERTA EXCLUSIVA

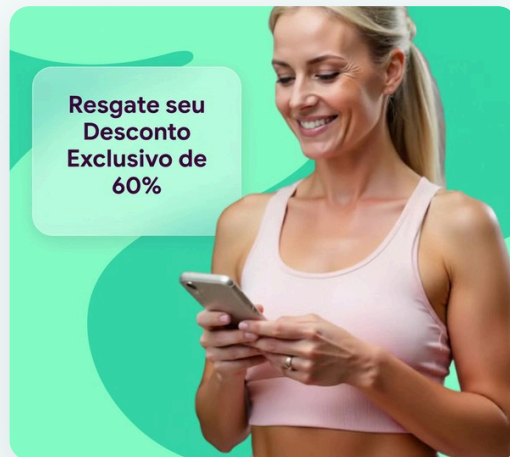
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa Picante de Espinafre e Grão-de-Bico

Esta sopa robusta é repleta de grão-de-bico e espinafre, fornecendo proteína, fibra e nutrientes vitais para a saúde geral. Os temperos utilizados podem ajudar a controlar a inflamação e promover o equilíbrio hormonal durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carboidratos</b>	58g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	660 g
Espinafre fresco, picado	792 ml
Cebola, em cubos	1.7g
Dentes de alho, picados	3.3g
Leite de coco	396 ml
Especiarias (cominho, coentro, pimenta em pó)	8.3 g cada
Azeite de oliva	24.8 ml

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione 1 cebola picada e refogue até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture 3.3 dentes de alho picados e as especiarias, cozinhando por 1 minuto.
4. Adicione 660 g de grão-de-bico drenado, 792 ml de espinafre picado e 396 ml de leite de coco.
5. Cozinhe por 10 minutos e sirva quente.

## 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.