

# Plano de Dieta de 7 Dias à Base de Plantas PDF

Descubra o poder da alimentação à base de plantas com este diversificado plano de refeições.

O Plano de Dieta de 7 Dias à Base de Plantas oferece 21 receitas vibrantes que demonstram a versatilidade da alimentação baseada em plantas. Este plano é ideal para quem busca melhorar a saúde enquanto desfruta de uma variedade de refeições deliciosas. Abrace os benefícios dos alimentos integrais e da nutrição à base de plantas com facilidade!

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,400	99g	125g	59g
Dia 2	1,399	84g	168g	47g
Dia 3	1,399	78g	176g	48g
Dia 4	1,399	76g	171g	60g
Dia 5	1,399	76g	154g	57g
Dia 6	1,398	69g	218g	40g
Dia 7	1,398	91g	127g	70g
Méd.	1,399	82g	163g	54g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,400
Dia 2		1,399
Dia 3		1,399
Dia 4		1,399
Dia 5		1,399
Dia 6		1,398
Dia 7		1,398

*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Scramble Saboroso de Tofu e Espinafre

Tofu e Legumes ao Molho Miso

Salada Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

Torrada de Grão-de-Bico e Abacate

Pimentões Recheados com Quinoa e Feijão Preto

Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Limão

Salada Picante de Feijão Preto e Quinoa

Tigela de Scramble de Tofu Rico em Proteínas

Pimentões Recheados com Lentilhas e Quinoa

Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Gengibre

Torrada de Grão-de-Bico e Abacate com Sementes de Gergelim

Sopa Cremosa de Abóbora e Feijão Preto

+ 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



**82g Proteína**

Média diária



**1,399 kcal/dia**

Média diária



**Macros equilibrados**

163g C / 54g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

**01** Dia 1

1. Scramble Saboroso de Tofu e Espinafre

2. Salada Picante de Feijão Preto e Quinoa

---

3. Tofu e Legumes ao Molho Miso

---

## 02 Dia 2

4. Tigela de Scramble de Tofu Rico em Proteínas

---

5. Salada Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

---

6. Pimentões Recheados com Lentilhas e Quinoa

---

## 03 Dia 3

7. Torrada de Grão-de-Bico e Abacate

---

8. Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Gengibre

---

9. Pimentões Recheados com Quinoa e Feijão Preto

---

## 04 Dia 4

10. Torrada de Grão-de-Bico e Abacate com Sementes de Gergelim

---

11. Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Limão

---

12. Sopa Cremosa de Abóbora e Feijão Preto

---

## 05 Dia 5

13. Sanduíche de Pepino e Hummus

---

14. Wrap Picante de Grão-de-Bico e Abacate

---

15. Refogado de Tempeh com Legumes Mistos

---

## 06 Dia 6

16. Hash de Batata Doce e Feijão Preto

---

17. Salada Refrescante de Lentilhas e Quinoa

---

18. Lentilhas Temperadas com Tomate e Espinafre

---

## 07 Dia 7

19. Torrada de Tempeh e Abacate Saborosa

---

20. Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Legumes

---

21. Refogado de Verduras e Tofu com Gengibre

---

# Dia 1

3 refeições · 1,400 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Scramble Saboroso de Tofu e Espinafre	<b>392 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada Picante de Feijão Preto e Quinoa	<b>496 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Tofu e Legumes ao Molho Miso	<b>512 kcal</b>

**Proteínas: 99g   Carboidratos: 125g   Gorduras: 59g**

## 1. Scramble Saboroso de Tofu e Espinafre

Este scramble de tofu é rico em proteínas vegetais e fitoestrógenos, que ajudam a equilibrar os hormônios durante a menopausa. O espinafre acrescenta vitaminas e minerais essenciais para a saúde óssea.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carboidratos</b>	14g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Tofu firme, esfarelado	336g
Espinafre fresco	42g
Azeite de oliva	21g
Cúrcuma em pó	1.4g

---

Levedura nutricional	21g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

---

### **Preparação**

- 1.** Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma panela antiaderente em fogo médio.
- 2.** Adicione o tofu esfarelado e a cúrcuma, mexendo por cerca de 5 minutos até aquecer.
- 3.** Misture o espinafre e cozinhe até murchar, depois adicione a levedura nutricional e tempere com sal e pimenta a gosto.

## 2. Salada Picante de Feijão Preto e Quinoa

Esta salada vibrante combina feijão preto rico em fibras e quinoa, repleta de proteínas e nutrientes que apoiam a saúde imunológica. Uma ótima escolha para mulheres acima de 40 anos manterem energia e vitalidade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	78g
<b>Gorduras</b>	8g



### Ingredientes

Feijão preto enlatado	186 ml
Quinoa cozida	186 ml
Tomates-cereja	116.3 g
Coentro fresco	12.4 g
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de feijão preto enxaguado, 186 ml de quinoa cozida e 116.3 g de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Adicione 12.4 g de coentro picado e 23.3 ml de suco de limão, misturando delicadamente para combinar.

### 3. Tofu e Legumes ao Molho Miso

Este prato de tofu é uma excelente fonte de proteína vegetal e fitoestrógenos, ajudando a equilibrar os hormônios para mulheres acima de 40 anos. O miso também promove a saúde intestinal, essencial nesta fase da vida.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	512 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	26g



#### Ingredientes

Tofu firme, em cubos	186.5 g
Pimentões variados, fatiados	396 ml
Pasta de miso	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml

#### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 186.5 g de tofu em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Adicione 396 ml de pimentões variados e refogue por mais 3 minutos.
4. Misture 49.5 g de pasta de miso com 24.8 ml de molho de soja e incorpore à mistura, cozinhando por mais 2 minutos.

# Dia 2

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Scramble de Tofu Rico em Proteínas **406 kcal**

**ALMOÇO** Salada Picante de Grão-de-Bico e Espinafre **465 kcal**

**JANTAR** Pimentões Recheados com Lentilhas e Quinoa **528 kcal**

**Proteínas: 84g    Carboidratos: 168g    Gorduras: 47g**

#### 4. Tigela de Scramble de Tofu Rico em Proteínas

Esta colorida tigela de café da manhã é rica em proteínas vegetais do tofu, que apoia a manutenção muscular, e repleta de vegetais para vitaminas e minerais essenciais. A adição de cúrcuma promove benefícios anti-inflamatórios e equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carboidratos</b>	14g
<b>Gorduras</b>	25g



#### Ingredientes

Tofu firme	280 g
Espinafre	336 ml
Pimentão	0.7g
Cúrcuma em pó	2.8 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

#### Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em fogo médio em uma frigideira antiaderente.
2. Adicione o tofu esfarelado, o pimentão e a cúrcuma em pó; refogue por 5 minutos.
3. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos. Tempere com sal e pimenta.

## 5. Salada Picante de Grão-de-Bico e Espinafre

Esta salada é rica em proteínas com grão-de-bico e espinafre, tornando-se uma excelente escolha para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar a saúde muscular e manter a energia. O molho picante adiciona sabor enquanto previne a inflamação, crucial durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	372 g
Espinafre fresco picado	93 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Pó de chili	3.1 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o espinafre picado, o azeite de oliva, o suco de limão e o pó de chili.
2. Misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Sirva imediatamente ou refrigere por 15 minutos para que os sabores se misturem.

OFERTA EXCLUSIVA

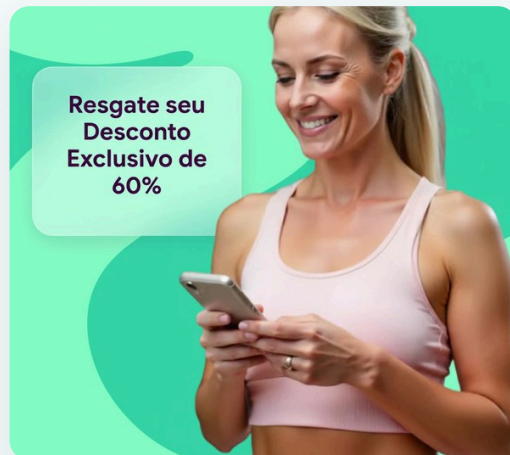
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Pimentões Recheados com Lentilhas e Quinoa

Repletos de lentilhas e quinoa, este prato oferece uma rica fonte de fibra para apoiar a saúde digestiva e a regularidade. A adição de pimentões fornece antioxidantes e vitamina C, benéficos para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	26g
<b>Carboidratos</b>	107g
<b>Gorduras</b>	3g



### Ingredientes

Pimentões, cortados ao meio e sem sementes	3.3 large
Quinoa cozida	396 ml
Lentilhas verdes cozidas	396 ml
Tomates em cubos (enlatados)	396 ml
Cominho	8.3 g
Salsa picada	24.8 g
Sal	2.5 g
Pimenta-do-reino	2.5 g

## Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, as lentilhas, os tomates em cubos, o cominho, a salsa, o sal e a pimenta.
3. Recheie as metades dos pimentões com a mistura e coloque-os em uma assadeira.
4. Cubra com papel alumínio e asse por 25 minutos até que os pimentões estejam macios.

# Dia 3

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Grão-de-Bico e Abacate **406 kcal**

**ALMOÇO** Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Gengibre **465 kcal**

**JANTAR** Pimentões Recheados com Quinoa e Feijão Preto **528 kcal**

**Proteínas: 78g    Carboidratos: 176g    Gorduras: 48g**

## 7. Torrada de Grão-de-Bico e Abacate

Esta deliciosa torrada combina grão-de-bico rico em proteínas e abacates saudáveis para o coração, sendo uma escolha perfeita para reduzir o colesterol. O teor de fibras auxilia na digestão e apoia o controle de peso, crucial 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>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	48g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Pão integral	56 g
Grão-de-bico enlatado, drenado	168 g
Abacate	98 g
Suco de limão	7 ml
Flocos de pimenta	a gosto
Sal	a gosto

### Preparação

1. Toste 56 g de pão integral até dourar.
2. Em uma tigela, amasse 98 g de abacate com 168 g de grão-de-bico enlatado e misture 7 ml de suco de limão.
3. Espalhe a mistura sobre o pão tostado, tempere com sal e flocos de pimenta a gosto, e aproveite.

## 8. Ensopado de Lentilhas e Espinafre com Gengibre

Este ensopado nutritivo combina lentilhas, espinafre e gengibre, oferecendo proteínas vegetais e ferro essenciais para mulheres acima de 40 anos. O gengibre possui propriedades antibacterianas e auxilia na saúde digestiva, enquanto o espinafre é rico em vitaminas.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	54g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

lentilhas cozidas	372 ml
espinafre fresco	372 ml
gengibre, ralado	7.8 g
caldo de legumes	744 ml
azeite de oliva	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em fogo médio e adicione o gengibre ralado, cozinhando por 1 minuto.
2. Adicione as lentilhas cozidas e o caldo de legumes, deixando ferver por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos antes de servir.

## 9. Pimentões Recheados com Quinoa e Feijão Preto

Esses pimentões coloridos são ricos em proteínas e fibras, ideais para o controle do açúcar no sangue. A combinação de quinoa e feijão preto garante energia sustentada sem elevar os níveis de glicose.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	19 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	74g
<b>Gorduras</b>	15g



### Ingredientes

Pimentão	1.7 grande
Quinoa cozida	198 ml
Feijão preto enlatado	198 ml
Milho	99 ml
Cominho	8.3 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 198 ml de quinoa cozida, 198 ml de feijão preto, 99 ml de milho e 8.3 ml de cominho. Misture bem e tempere com sal e pimenta.
3. Recheie a mistura no pimentão cortado ao meio. Coloque-os em uma assadeira e regue com 24.8 ml de azeite de oliva.
4. Asse por 25-30 minutos até que o pimentão esteja macio.

# Dia 4

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Grão-de-Bico e Abacate com Sementes de Gergelim **406 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Limão **465 kcal**

**JANTAR** Sopa Cremosa de Abóbora e Feijão Preto **528 kcal**

**Proteínas: 76g    Carboidratos: 171g    Gorduras: 60g**

## 10. Torrada de Grão-de-Bico e Abacate com Sementes de Gergelim

Esta torrada deliciosa é rica em proteínas do grão-de-bico e gorduras saudáveis do abacate, perfeita para equilibrar o açúcar no sangue e fornecer energia duradoura. Uma opção saborosa e nutritiva para qualquer hora do dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Pão integral	1.4 slice
Grão-de-bico enlatado	168 ml
Abacate maduro	0.7g
Sementes de gergelim	21 g
Suco de limão	7 ml

### Preparação

1. Toste 1 fatia de pão integral até dourar.
2. Em uma tigela, amasse 0.7 de abacate maduro com 7 ml de suco de limão e misture 168 ml de grão-de-bico drenado.
3. Espalhe a mistura de grão-de-bico e abacate sobre a torrada e polvilhe com 21 g de sementes de gergelim antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

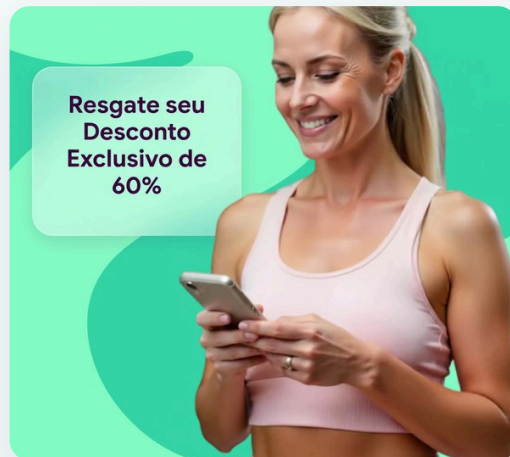
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



## 11. Salada de Grão-de-Bico e Espinafre com Limão

Esta salada rica em proteínas combina grão-de-bico e espinafre, ambos excelentes para a saúde do coração e manutenção da pressão arterial. O molho de limão adiciona vitamina C, promovendo o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado (escorrido e enxaguado)	116.3 g
Folhas de espinafre fresco	93 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	116.3 g
Pepino (em cubos)	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela grande, combine 116.3 g de grão-de-bico escorrido, 93 g de folhas de espinafre fresco, 116.3 g de tomates-cereja cortados ao meio e 116.3 g de pepino em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão.
3. Regue o molho sobre a salada e misture para combinar.

## 12. Sopa Cremosa de Abóbora e Feijão Preto

Esta sopa cremosa e reconfortante é rica em proteínas provenientes do feijão preto e é cheia de fibras, ajudando a manter a saúde digestiva e apoiar o controle de peso. A abóbora oferece uma abundância de antioxidantes e é uma excelente fonte de vitamina A para a saúde da pele.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carboidratos</b>	74g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Purê de abóbora enlatado	396 g
Feijão preto enlatado, enxaguado	148.5 g
Caldo de legumes	396 ml
Cebola, em cubos	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho, em pó	3.3 g
Sal e pimenta, a gosto	1.7 g

## Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue a cebola em cubos até ficar translúcida.
2. Adicione o purê de abóbora, o feijão preto, o caldo de legumes, o cominho, o sal e a pimenta. Misture para combinar.
3. Deixe ferver e cozinhe por 15 minutos. Bata se desejar uma textura mais suave.

# Dia 5

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Sanduíche de Pepino e Hummus **406 kcal**

**ALMOÇO** Wrap Picante de Grão-de-Bico e Abacate **465 kcal**

**JANTAR** Refogado de Tempeh com Legumes Mistos **528 kcal**

**Proteínas: 76g    Carboidratos: 154g    Gorduras: 57g**

### 13. Sanduíche de Pepino e Hummus

Este sanduíche leve apresenta pepinos e hummus de grão-de-bico, ambos excelentes para manter níveis saudáveis de colesterol e hidratação. A fibra dos grãos-de-bico promove a saúde digestiva, essencial para mulheres acima de 40 anos.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	406 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	48g
<b>Gorduras</b>	15g



#### Ingredientes

Pão integral	112 g
Hummus	84 g
Pepino, fatiado finamente	105 g
Endro fresco, picado	7 g
Sal e pimenta	a gosto

#### Preparação

1. Espalhe 84 g de hummus em 112 g de pão integral.
2. Adicione 105 g de pepino fatiado finamente e 7 g de endro fresco picado.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto, feche o sanduíche e aproveite.

## 14. Wrap Picante de Grão-de-Bico e Abacate

Este wrap rico em fibras combina a proteína do grão-de-bico com as gorduras saudáveis do abacate, apoiando a saúde do coração e níveis de energia estáveis. Os temperos adicionam propriedades anti-inflamatórias, tornando-o perfeito para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Wrap integral	1.6 large
Grão-de-bico enlatado	186 ml
Abacate	0.8 medium
Molho Sriracha	7.8 ml
Alface	372 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, amasse 0.8 abacate médio e misture com 186 ml de grão-de-bico drenado e 7.8 ml de molho Sriracha.
2. Espalhe a mistura sobre 1 wrap integral grande.
3. Cubra com 372 ml de alface picada, enrole e corte ao meio.

## 15. Refogado de Tempeh com Legumes Mistos

Este refogado vibrante apresenta tempeh e uma variedade de legumes, fornecendo uma rica fonte de proteínas e nutrientes essenciais, enquanto é baixo em calorias. A combinação de produtos de soja e vegetais ajuda no equilíbrio hormonal, tornando-se uma ótima opção de jantar para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Tempeh	198 ml
Brócolis	396 ml
Cenoura	1.7g
Pimentão	0.8g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml

## Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio; adicione o tempeh em cubos e cozinhe por 5 minutos até dourar.
2. Adicione o brócolis, cenoura e pimentão; refogue por mais 5 minutos até que os legumes estejam macios.
3. Regue com 24.8 ml de molho de soja antes de servir.

# Dia 6

3 refeições · 1,398 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Hash de Batata Doce e Feijão Preto **420 kcal**

**ALMOÇO** Salada Refrescante de Lentilhas e Quinoa **450 kcal**

**JANTAR** Lentilhas Temperadas com Tomate e Espinafre **528 kcal**

**Proteínas: 69g    Carboidratos: 218g    Gorduras: 40g**

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. Hash de Batata Doce e Feijão Preto

Um hash vibrante e nutritivo feito com batata doce e feijão preto, temperado com alho e ervas frescas. Ideal para um café da manhã que sacia e mantém os níveis de sódio sob controle.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	11g



### Ingredientes

batata doce	210 g
feijão preto enlatado	168 g
azeite de oliva	7 ml
coentro fresco	42 g
alho	1.4 dente
pimenta-do-reino	a gosto

### Preparação

1. Descasque e corte a batata doce em cubos pequenos.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione a batata doce.
3. Cozinhe até ficar macia, cerca de 10 minutos, adicionando o alho picado para dar sabor.
4. Misture o feijão preto e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Finalize com coentro picado e sirva quente.

## 17. Salada Refrescante de Lentilhas e Quinoa

Esta salada nutritiva combina lentilhas e quinoa, oferecendo uma fonte completa de proteínas que ajuda a manter a massa muscular e a energia. Temperada com cominho e coentro, também proporciona benefícios anti-inflamatórios e suporte digestivo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	450 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carboidratos</b>	65g
<b>Gorduras</b>	12g



### Ingredientes

Lentilhas cozidas	186 ml
Quinoa cozida	186 ml
Pepino	0.8g
Tomates-cereja	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho em pó	3.1 g
Coentro em pó	3.1 g
Sal e pimenta	A gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de lentilhas cozidas e 186 ml de quinoa cozida.
2. Adicione o pepino picado e os tomates-cereja cortados ao meio.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva, acrescente o cominho e o coentro, e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem antes de servir.

## 18. Lentilhas Temperadas com Tomate e Espinafre

Este prato robusto de lentilhas é cheio de proteínas, fibras e ferro, promovendo saciedade e equilíbrio hormonal. O espinafre adiciona vitaminas essenciais que suportam a saúde geral, tornando este um jantar perfeito para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	83g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Lentilhas verdes ou marrons	198 ml
Tomates em cubos enlatados	198 ml
Espinafre fresco	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	3.3 g
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio; adicione as lentilhas e os tomates em cubos.
2. Deixe ferver; cozinhe por 15-20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
3. Misture o espinafre até murchar; tempere com sal, pimenta e cominho.

# Dia 7

3 refeições · 1,398 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Torrada de Tempeh e Abacate Saborosa	<b>420 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Legumes	<b>450 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Refogado de Verduras e Tofu com Gengibre	<b>528 kcal</b>

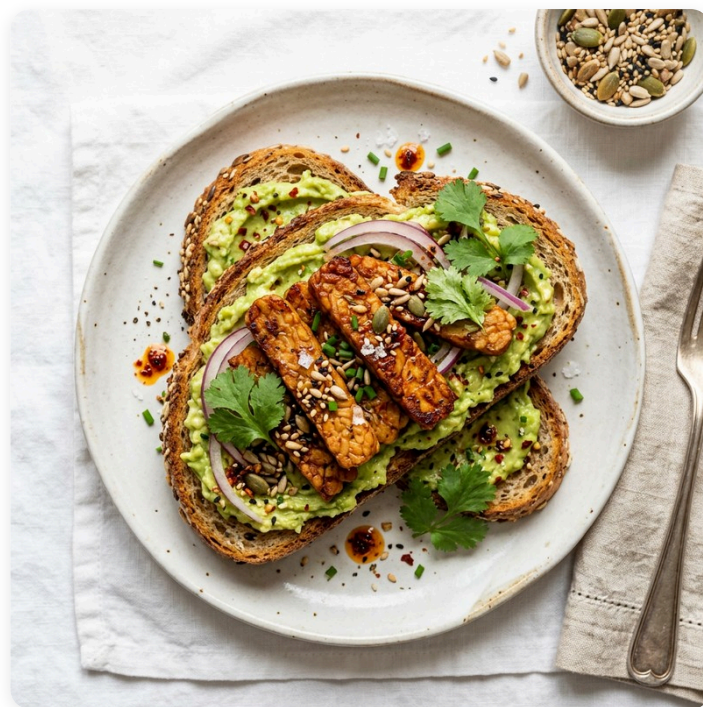
**Proteínas: 91g    Carboidratos: 127g    Gorduras: 70g**

## 19. Torrada de Tempeh e Abacate Saborosa

Esta moderna torrada de abacate coberta com tempeh rico em proteínas é uma maneira nutritiva e satisfatória de começar o dia, promovendo energia sustentada e saciedade. As gorduras saudáveis do abacate e as proteínas do tempeh trabalham juntas para ajudar no equilíbrio hormonal e na saúde do coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carboidratos</b>	38g
<b>Gorduras</b>	24g



### Ingredientes

Pão integral	1.4 slice
Tempeh	84 g
Abacate	0.7g
Suco de limão	7 ml
Azeite de oliva	7 ml

### Preparação

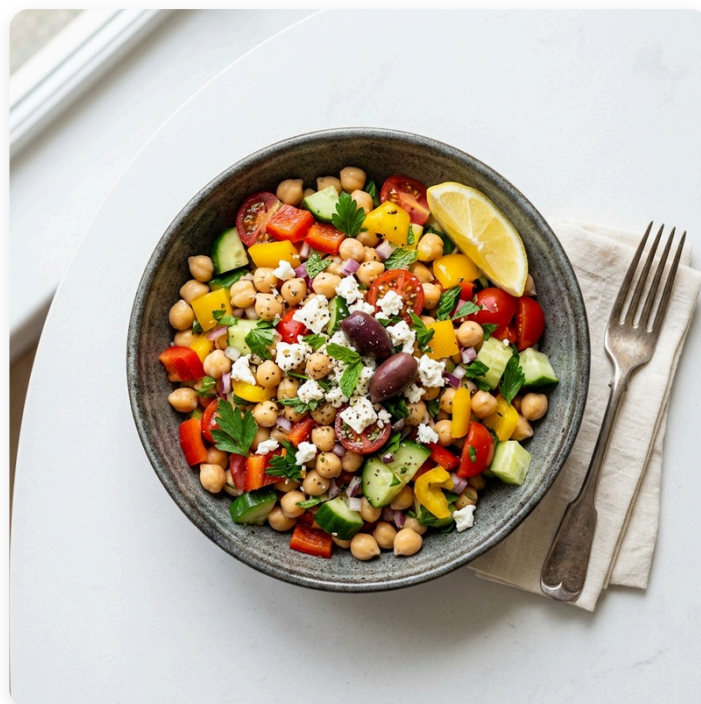
1. Em uma frigideira, aqueça as fatias de tempeh em fogo médio por 5-7 minutos até dourar.
2. Em uma tigela, amasse 1/2 abacate e misture 7 ml de suco de limão.
3. Espalhe o abacate amassado no pão torrado e cubra com as fatias de tempeh. Regue com azeite de oliva, se desejar.

## 20. Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico e Legumes

Esta tigela vibrante é cheia de grão-de-bico rico em fibras e legumes coloridos, promovendo a saúde digestiva e fornecendo vitaminas essenciais. A combinação de sabores apoia a saúde do coração e mantém você saciada.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	450 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	372 ml
Pimentão, em cubos	0.8g
Pepino, em cubos	0.8g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Salsa fresca, picada	46.5 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture o grão-de-bico, o pimentão em cubos e o pepino.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e adicione a salsa picada.
3. Sirva imediatamente ou deixe esfriar para que os sabores se misturem.

OFERTA EXCLUSIVA

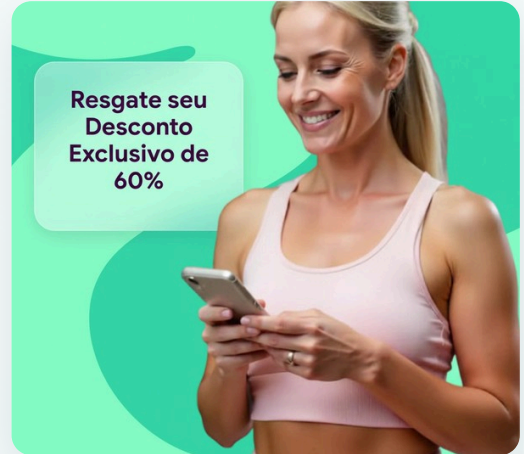
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Refogado de Verduras e Tofu com Gengibre

Este refogado vibrante combina verduras folhosas e tofu, oferecendo uma refeição rica em proteínas que apoia a saúde do coração. O gengibre fresco adiciona propriedades anti-inflamatórias, benéficas para o bem-estar geral.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	30g



### Ingredientes

Tofu firme (cortado em cubos)	186.5 g
Verduras folhosas mistas (espinafre, couve)	99 g
Gengibre fresco (ralado)	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	24.8 ml
Alho (picado)	1.7 clove

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione 186.5 g de tofu em cubos, cozinhando até dourar (cerca de 5 minutos).
2. Adicione 99 g de verduras folhosas mistas, 8.3 g de gengibre ralado e 1.7 dente de alho picado, refogando por 5 minutos até que as verduras murchem.
3. Regue com 24.8 ml de molho de soja baixo em sódio antes de servir.

## 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.