

# Plano de Dieta de 7 Dias com Caldo de Osso para Mulheres Acima de 40 PDF

Nutra seu corpo com o caldo de osso curativo.

O Plano de Dieta de 7 Dias com Caldo de Osso oferece às mulheres acima de 40 uma maneira nutritiva de apoiar a saúde intestinal e a perda de peso. Com 21 receitas que incorporam os benefícios do caldo de osso, este plano promove a cura e a vitalidade, tornando-se uma excelente escolha para entusiastas da saúde holística.

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,399	77g	91g	82g
Dia 2	1,406	88g	49g	102g
Dia 3	1,396	87g	203g	39g
Dia 4	1,374	67g	132g	56g
Dia 5	1,429	61g	156g	65g
Dia 6	1,429	106g	129g	65g
Dia 7	1,375	65g	130g	73g
Méd.	1,401	79g	127g	69g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Hash de Batata Doce e Couve

Camarão com Manjeriço Thai

Salada de Pepino e Abacate com Vinagrete Cítrico

Parfait Refrescante de Pepino e Iogurte

Ensopado de Lentilhas e Legumes Temperados

Sopa Picante de Cenoura e Gengibre

Sopa Fria de Abacate e Pepino

Frigideira de Café da Manhã com Ovos e Pimentão

Camarão ao Curry de Coco com Noodles de Abobrinha

Wrap de Legumes Assados com Hummus

Bolinho de Abobrinha e Milho

Sopa Temperada de Peru e Legumes Raízes

+ 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](#)



**21 Receitas**

7 dias de plano alimentar



**1,401 kcal/dia**

Média diária



**79g Proteína**

Média diária



**Macros equilibrados**

127g C / 69g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

### 01 Dia 1

1. Hash de Batata Doce e Couve

2. Sopa Fria de Abacate e Pepino

---

3. Camarão com Manjerição Thai

---

**02** Dia 2

4. Frigideira de Café da Manhã com Ovos e Pimentão

---

5. Salada de Pepino e Abacate com Vinagrete Cítrico

---

6. Camarão ao Curry de Coco com Noodles de Abobrinha

---

**03** Dia 3

7. Parfait Refrescante de Pepino e Iogurte

---

8. Wrap de Legumes Assados com Hummus

---

9. Ensopado de Lentilhas e Legumes Temperados

---

**04** Dia 4

10. Bolinho de Abobrinha e Milho

---

11. Sopa Picante de Cenoura e Gengibre

---

12. Sopa Temperada de Peru e Legumes Raízes

---

**05** Dia 5

13. Pudim de Chia com Caldo de Ossos

---

14. Salada Morna de Quinoa com Legumes Assados

---

15. Zoodles de Pesto com Grão-de-Bico

---

**06** Dia 6

16. Omelete de Clara de Ovo com Legumes

---

17. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Frango Grelhado

---

18. Quinoa Refogada com Gengibre e Cúrcuma e Legumes

---

**07** Dia 7

19. Tigela Mediterrânea de Ovos e Quinoa

---

20. Sopa Cremosa de Tomate e Manjerição

---

21. Refogado Picante de Manjerição Sagrado e Grão-de-Bico

---

# Dia 1

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Hash de Batata Doce e Couve **532 kcal**

**ALMOÇO** Sopa Fria de Abacate e Pepino **388 kcal**

**JANTAR** Camarão com Manjeriço Thai **479 kcal**

**Proteínas: 77g Carboidratos: 91g Gorduras: 82g**

## 1. Hash de Batata Doce e Couve

Este hash colorido apresenta batatas doces e couve, proporcionando uma refeição robusta e rica em fibras que apoia a digestão e a desintoxicação. A adição de ovos oferece proteína de alta qualidade para a manutenção muscular, crucial para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

**Porções** 1

**Tempo de preparação** 10 min

**Tempo de cozimento** 15 min

**Calorias** 532 kcal

**Proteínas** 28g

**Carboidratos** 48g

**Gorduras** 28g



### Ingredientes

Batata doce, em cubos 336 g

Couve, picada 42 g

Ovos 140 g

Azeite de oliva

21 ml

Sal e pimenta a gosto

---

## Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione a batata doce em cubos e cozinhe por 5-7 minutos até ficar macia.
3. Misture a couve picada e cozinhe até murchar, cerca de 3 minutos.
4. Faça dois buracos no hash e quebre um ovo em cada buraco. Cubra e cozinhe até os ovos estarem no ponto desejado, cerca de 3-5 minutos.

## 2. Sopa Fria de Abacate e Pepino

Esta sopa refrescante combina abacate e pepino, fornecendo gorduras saudáveis e hidratação, perfeita para mulheres acima de 40 anos que precisam de alimentos refrescantes durante a menopausa. Rica em vitaminas e minerais, ela apoia a saúde da pele e os níveis de energia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	388 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	23g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

abacate maduro

1.6 médio

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 1 abacate maduro, 240 ml de pepino descascado e picado, 240 ml de caldo de legumes e o suco de 1 limão.
2. Bata até ficar homogêneo e tempere com sal e pimenta. Refrigere por 30 minutos antes de servir.

### 3. Camarão com Manjericão Thai

Este prato de camarão oferece benefícios anti-inflamatórios do manjericão tailandês e apoia a saúde do coração com ácidos graxos ômega-3. Também fornece uma dose de proteína para ajudar a manter a massa muscular.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	20g
<b>Gorduras</b>	23g



#### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	234.3 g
Folhas de manjericão tailandês	396 ml
Pimentão, fatiado	0.8g
Gochujang	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml

#### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em um wok em fogo alto.
2. Adicione 234.3 g de camarão e 0.8 de pimentão fatiado, refogando por 3 minutos.
3. Misture 396 ml de folhas de manjericão tailandês e 24.8 g de gochujang, cozinhando por mais 2 minutos até que o camarão fique rosa.

# Dia 2

3 refeições · 1,406 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Frigideira de Café da Manhã com Ovos e Pimentão **490 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Pepino e Abacate com Vinagrete Cítrico **388 kcal**

**JANTAR** Camarão ao Curry de Coco com Noodles de Abobrinha **528 kcal**

**Proteínas: 88g   Carboidratos: 49g   Gorduras: 102g**

## 4. Frigideira de Café da Manhã com Ovos e Pimentão

Este prato colorido combina ovos ricos em proteínas com pimentões, oferecendo um impulso de vitaminas e antioxidantes. É uma refeição rápida e fácil que garante saciedade durante a manhã.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	17g
<b>Gorduras</b>	35g



### Ingredientes

Ovos	4.2 large
Pimentão, em cubos	336 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

### Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 336 ml de pimentão em cubos e refogue por 3-4 minutos até que fiquem macios.
3. Bata 4 ovos grandes com sal e pimenta, depois despeje na frigideira e cozinhe, mexendo delicadamente, até que estejam firmes.
4. Sirva imediatamente.

## 5. Salada de Pepino e Abacate com Vinagrete Cítrico

Esta salada vibrante e refrescante combina pepinos hidratantes com as gorduras saudáveis do abacate, perfeita para a saúde do coração. O vinagrete cítrico adiciona sabor e vitamina C, benéfico para o fortalecimento da imunidade.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	388 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	19g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Pepino, picado	232.5 g
Abacate, picado	0.8g
Suco de limão fresco	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal	a gosto
Coentro fresco, picado	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, combine o pepino picado e o abacate.
2. Em uma tigela pequena separada, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e o coentro.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

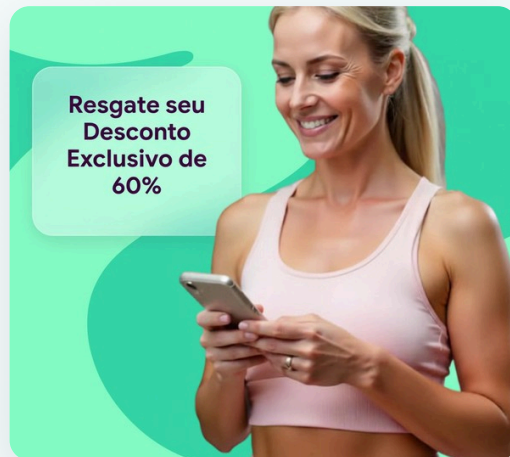
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Camarão ao Curry de Coco com Noodles de Abobrinha

Este prato apresenta camarões cozidos em um molho cremoso de curry de coco, servido sobre noodles de abobrinha. Uma refeição deliciosa e com baixo carboidrato que ajuda a reduzir a inflamação.

### 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>	46g
<b>Carboidratos</b>	13g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	280.5 g
Abobrinha, em espiral	1.7 medium
Leite de coco	198 ml
Pasta de curry verde	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Coentro fresco, picado	49.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe até ficarem rosados, cerca de 3-4 minutos.
3. Misture o leite de coco e a pasta de curry verde, cozinhando por mais 2 minutos.
4. Sirva sobre os noodles de abobrinha, decorado com coentro.

# Dia 3

3 refeições · 1,396 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Parfait Refrescante de Pepino e Iogurte **308 kcal**

**ALMOÇO** Wrap de Legumes Assados com Hummus **543 kcal**

**JANTAR** Ensopado de Lentilhas e Legumes Temperados **545 kcal**

**Proteínas: 87g    Carboidratos: 203g    Gorduras: 39g**

## 7. Parfait Refrescante de Pepino e Iogurte

Este parfait combina pepinos e iogurte grego, oferecendo um impulso de proteínas e hidratação. Os probióticos do iogurte ajudam na saúde intestinal, 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>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	7g



### Ingredientes

Iogurte grego	336 ml
Pepino em cubos	168 ml
Mel	21 ml
Folhas de hortelã picadas	21 ml
Suco de limão	21 ml

### Preparação

1. Em uma tigela, misture 336 ml de iogurte grego, 21 ml de mel e 21 ml de suco de limão até ficar homogêneo.
2. Monte a mistura de iogurte com 168 ml de pepino em cubos em um copo.
3. Finalize com 21 ml de folhas de hortelã picadas e sirva imediatamente.

## 8. Wrap de Legumes Assados com Hummus

Este wrap é recheado com legumes assados e hummus, proporcionando uma refeição rica em fibras que apoia a saúde do coração e a digestão. A combinação de gorduras saudáveis do hummus e carboidratos complexos do wrap integral ajuda a manter os níveis de energia ao longo do dia.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carboidratos</b>	78g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Pimentão, fatiado	116.3 g
Abobrinha, fatiada	155 g
Cebola roxa, fatiada	77.5 g
Hummus	69.8 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture o pimentão fatiado, a abobrinha e a cebola roxa com 23.3 ml de azeite de oliva, sal e pimenta. Asse por 20 minutos.
2. Espalhe 69.8 g de hummus em um wrap integral e adicione os legumes assados.
3. Enrole o wrap firmemente, corte ao meio e sirva.

## 9. Ensopado de Lentilhas e Legumes Temperados

Este ensopado é repleto de lentilhas e legumes da estação, oferecendo uma fonte completa de proteínas e vitaminas essenciais para mulheres acima de 40 anos. Os temperos ajudam na digestão e apoiam o metabolismo, tornando-o ideal para o controle de peso.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	30 min
<b>Calorias</b>	545 kcal
<b>Proteínas</b>	40g
<b>Carboidratos</b>	83g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

lentilhas secas 148.5 g

### Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada, 240 ml de cenouras picadas e 240 ml de aipo picado. Refogue por 5 minutos.
3. Misture 90 g de lentilhas, 960 ml de caldo de legumes e temperos (cominho, coentro, páprica). Cozinhe por 25 minutos.

# Dia 4

3 refeições · 1,374 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Bolinho de Abobrinha e Milho **392 kcal**

**ALMOÇO** Sopa Picante de Cenoura e Gengibre **388 kcal**

**JANTAR** Sopa Temperada de Peru e Legumes Raízes **594 kcal**

**Proteínas: 67g   Carboidratos: 132g   Gorduras: 56g**

## 10. Bolinho de Abobrinha e Milho

Esses bolinhos leves e crocantes feitos com abobrinha ralada e milho doce são uma opção saudável e saborosa. Ervas e especiarias frescas realçam os sabores, tornando-os um lanche perfeito para o café da manhã.

### 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>	13g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

abobrinha	210 g
grãos de milho	105 g
ovo	1.4g
farinha de amêndoa	42 g
azeite de oliva	21 ml
coentro fresco	42 g
pimenta-do-reino	a gosto

### Preparação

1. Rale a abobrinha e esprema o excesso de água.
2. Em uma tigela, misture a abobrinha, o milho, o ovo, a farinha de amêndoa e o coentro picado.
3. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque a mistura na frigideira para formar bolinhos e cozinhe até dourar dos dois lados.
5. Sirva quente com iogurte ou um toque de limão.

OFERTA EXCLUSIVA

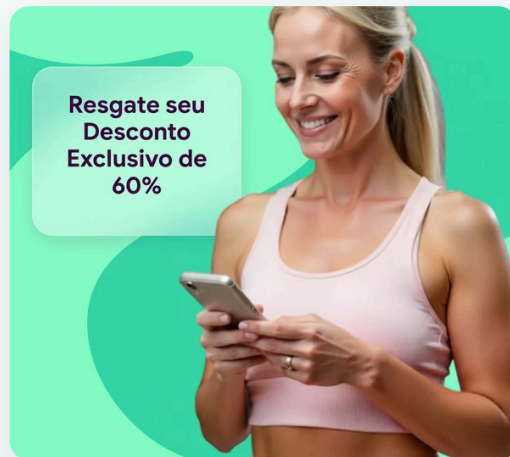
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa Picante de Cenoura e Gengibre

Esta sopa vibrante é rica em beta-caroteno das cenouras, promovendo uma pele saudável e boa visão. O gengibre picante adiciona calor e pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa com suas propriedades anti-inflamatórias.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	388 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	54g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Cenouras	558 ml
Gengibre fresco	3.9 cm
Caldo de legumes	744 ml
Leite de coco	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 558 ml de cenouras picadas e refogue por 5 minutos.
2. Adicione 3.9 cm de gengibre ralado e 744 ml de caldo de legumes e leve para ferver. Cozinhe por 15 minutos até que as cenouras estejam macias.
3. Bata até ficar homogêneo e misture 186 ml de leite de coco antes de servir.

## 12. Sopa Temperada de Peru e Legumes

### Raízes

Esta sopa nutritiva apresenta carne de peru magra e legumes coloridos, oferecendo alta proteína e vitaminas essenciais. Com especiarias anti-inflamatórias como cúrcuma e gengibre, ajuda a aliviar os sintomas da menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	17 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carboidratos</b>	36g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Carne de peru moída	742.5 g
Caldo de osso	1584 ml
Cenouras	495 g
Raiz de aipo	247.5 g
Aipo	247.5 g
Cúrcuma em pó	8.3 g
Gengibre fresco	8.3 g
Sal	3.3 g
Pimenta do reino	1.7 g

## Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite em fogo médio. Adicione a carne de peru e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione as cenouras, a raiz de aipo e o aipo, cozinhando por mais 5 minutos até começarem a amolecer.
3. Misture a cúrcuma, o gengibre, o sal e a pimenta, depois despeje o caldo de osso. Deixe ferver e reduza o fogo para cozinhar por 20 minutos.

# Dia 5

3 refeições · 1,429 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Pudim de Chia com Caldo de Ossos **308 kcal**

**ALMOÇO** Salada Morna de Quinoa com Legumes Assados **543 kcal**

**JANTAR** Zoodles de Pesto com Grão-de-Bico **578 kcal**

**Proteínas: 61g   Carboidratos: 156g   Gorduras: 65g**

### 13. Pudim de Chia com Caldo de Ossos

Este pudim inovador incorpora caldo de ossos para uma opção de café da manhã única e rica em proteínas que apoia a saúde da pele. As sementes de chia fornecem ácidos graxos ômega-3, melhorando o equilíbrio hormonal e reduzindo a inflamação.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carboidratos</b>	36g
<b>Gorduras</b>	13g



#### Ingredientes

Caldo de ossos	336 ml
Sementes de chia	84 ml
Extrato de baunilha	7 ml
Mel ou xarope de bordo (opcional)	7 ml
Frutas vermelhas frescas (para cobertura)	84 ml

#### Preparação

1. Em uma tigela, misture 336 ml de caldo de ossos, 84 ml de sementes de chia, 7 ml de extrato de baunilha e 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.
2. Mexa bem e deixe descansar por pelo menos 30 minutos ou durante a noite na geladeira até engrossar.
3. Sirva coberto com frutas vermelhas frescas.

## 14. Salada Morna de Quinoa com Legumes Assados

Esta salada substancial é rica em proteínas e fibras da quinoa e dos legumes, promovendo a saúde digestiva e a saciedade. A variedade de legumes assados oferece antioxidantes, que podem ajudar a reduzir a inflamação em 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>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carboidratos</b>	70g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Pimentões	186 ml
Abobrinha	0.8 medium
Azeite de oliva	23.3 ml
Queijo feta	46.5 g

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture 186 ml de pimentões picados e 0.8 abobrinha média picada com 23.3 ml de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
3. Asse por 25 minutos. Em uma tigela, combine 372 ml de quinoa cozida e os legumes assados.
4. Cubra com 46.5 g de queijo feta, se desejar.

## 15. Zoodles de Pesto com Grão-de-Bico

Macarrão de abobrinha misturado com um pesto caseiro e complementado por grão-de-bico rico em proteínas resulta em uma refeição deliciosa e com baixo carboidrato. Este prato promove níveis estáveis de açúcar no sangue e fornece nutrientes essenciais.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	330 g
Grão-de-bico enlatado, enxaguado	198 ml
Folhas de manjericão fresco	74.3 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Canela	1.7 g

### Preparação

1. Em um liquidificador, combine 74.3 g de folhas de manjericão fresco, 49.5 ml de azeite de oliva e 1.7 g de canela para criar o pesto.
2. Em uma frigideira, refogue 330 g de abobrinha espiralizada por 2-3 minutos até ficar macia.
3. Misture 198 ml de grão-de-bico enxaguado e o pesto, refogando por mais 5 minutos.

# Dia 6

3 refeições · 1,429 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Omelete de Clara de Ovo com Legumes **308 kcal**

**ALMOÇO** Macarrão de Abobrinha com Pesto e Frango Grelhado **543 kcal**

**JANTAR** Quinoa Refogada com Gengibre e Cúrcuma e Legumes **578 kcal**

**Proteínas: 106g    Carboidratos: 129g    Gorduras: 65g**

OFERTA EXCLUSIVA

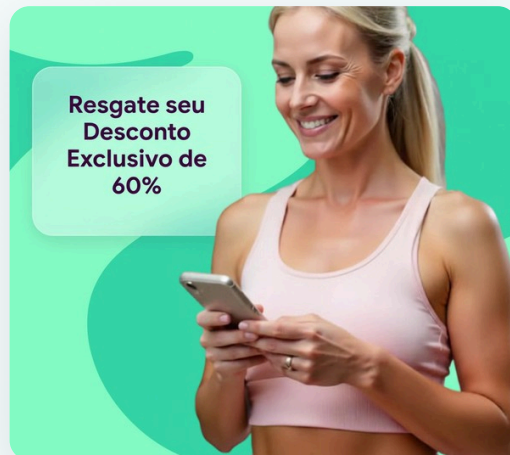
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Omelete de Clara de Ovo com Legumes

Este prato leve e nutritivo é rico em proteínas e baixo em calorias, ideal para manter um peso saudável. Os legumes coloridos fornecem antioxidantes que combatem a inflamação associada à menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	5 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	11g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

claras de ovo	336 ml
pimentão, em cubos	0.7 medium
cebola, em cubos	0.4 medium
abobrinha, em cubos	0.7 medium
azeite de oliva	21 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

### Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o pimentão em cubos, a cebola e a abobrinha, refogando até ficarem macios, cerca de 5 minutos.
3. Despeje 336 ml de claras de ovo, mexendo até que estejam cozidas, cerca de 3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## 17. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Frango Grelhado

Este prato leve apresenta macarrão de abobrinha e frango grelhado, oferecendo uma refeição com baixo teor de carboidratos e rica em proteínas. O pesto fornece gorduras saudáveis e sabor, enquanto a abobrinha adiciona hidratação e fibras.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	19g
<b>Gorduras</b>	34g



### Ingredientes

Abobrinha, em espiral	1.6 medium
Peito de frango grelhado, fatiado	131.8 g
Molho pesto	46.5 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml

### Preparação

1. Em uma frigideira, refogue 1 abobrinha média em espiral em fogo médio por 2-3 minutos até ficar macia.
2. Adicione 131.8 g de peito de frango grelhado fatiado e 46.5 g de pesto à frigideira. Mexa até aquecer, cerca de 2 minutos.
3. Sirva com 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio por cima.

## 18. Quinoa Refogada com Gengibre e Cúrcuma e Legumes

Esta colorida receita de quinoa é repleta de legumes e realçada com gengibre e cúrcuma, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias. É uma refeição rica em fibras que fornece energia sustentada para um estilo de vida ativo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	18 min
<b>Calorias</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carboidratos</b>	99g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa (cozida)	396 ml
Pimentão (fatiado)	198 ml
Cenoura (fatiada)	198 ml
Abobrinha (fatiada)	198 ml
Gengibre (ralado)	8.3 g
Cúrcuma em pó	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
2. Adicione o pimentão, a cenoura e a abobrinha, e refogue por 5-7 minutos até ficarem macios.
3. Misture o gengibre, a cúrcuma, a quinoa, o sal e a pimenta, cozinhando por mais 3-5 minutos até aquecer.

# Dia 7

3 refeições · 1,375 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela Mediterrânea de Ovos e Quinoa **574 kcal**

**ALMOÇO** Sopa Cremosa de Tomate e Manjericão **388 kcal**

**JANTAR** Refogado Picante de Manjericão Sagrado e Grão-de-Bico **413 kcal**

**Proteínas: 65g    Carboidratos: 130g    Gorduras: 73g**

## 19. Tigela Mediterrânea de Ovos e Quinoa

Combinar ovos com quinoa e vegetais mediterrâneos oferece uma refeição saudável rica em proteínas e fibras. Esta tigela apoia a saúde do coração e proporciona níveis de energia sustentados, 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>	10 min
<b>Calorias</b>	574 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carboidratos</b>	49g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

ovos	2.8 large
quinoa cozida	168 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	168 ml
pepino, em cubos	168 ml
azeite de oliva	21 ml
sal	a gosto
pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma frigideira, mexa 2 ovos grandes e tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture 168 ml de quinoa cozida, 168 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 168 ml de pepino em cubos.
3. Cubra a mistura de quinoa com os ovos mexidos e regue com 21 ml de azeite de oliva.

## 20. Sopa Cremosa de Tomate e Manjericão

Esta sopa de tomate e manjericão é reconfortante e rica em antioxidantes, ajudando a combater a inflamação. As gorduras saudáveis do azeite de oliva auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis, essenciais 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>	388 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	31g
<b>Gorduras</b>	28g



### Ingredientes

Tomates em conserva triturados	658.8 g
Folhas de manjericão fresco	93 ml
Caldo de legumes	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Creme (opcional, para cremosidade)	93 ml

### Preparação

1. Em uma panela média, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio, depois adicione 658.8 g de tomates triturados e 372 ml de caldo de legumes.
2. Deixe ferver e adicione 93 ml de manjericão fresco, cozinhando por 10 minutos.
3. Bata a sopa até ficar homogênea, depois misture 93 ml de creme, se estiver usando, e tempere a gosto.

OFERTA EXCLUSIVA

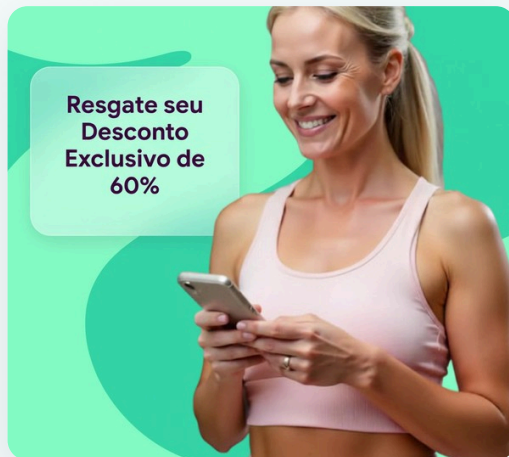
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Picante de Manjeriçã Sagrado e Grão-de-Bico

Este refogado vibrante apresenta manjeriçã sagrado para alívio do estresse e grão-de-bico para proteína. Juntos, ajudam a manter a energia e o equilíbrio hormonal 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>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

grão-de-bico cozido	396 ml
pimentão, fatiado	0.8g
cebola, fatiada	0.8g
manjeriçã sagrado fresco	99 ml
azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 0.8 de cebola fatiada e 0.8 de pimentão fatiado, cozinhando até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture 396 ml de grão-de-bico cozido e 99 ml de manjeriçã sagrado fresco, cozinhando por mais 5-7 minutos.

## 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.