

Plano de Dieta de 7 Dias com Ovos Cozidos para Mulheres Acima de 40 PDF

Uma estratégia de perda de peso simples e eficaz.

O Plano de Dieta de 7 Dias com Ovos Cozidos é especificamente projetado para mulheres acima de 40 que buscam um método direto de perda de peso. Com 21 receitas ricas em proteínas, este plano apoia a perda de peso e a manutenção muscular, perfeito para quem deseja simplificar suas refeições enquanto alcança resultados.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,541	111g	106g	77g
Dia 2	1,556	108g	73g	92g
Dia 3	1,575	127g	122g	76g
Dia 4	1,603	114g	82g	87g
Dia 5	1,619	124g	73g	99g
Dia 6	1,679	119g	118g	93g
Dia 7	1,695	106g	148g	79g
Méd.	1,610	116g	103g	86g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Frittata de Batata Doce e Espinafre

Ovos Assados com Tomate

Salada de Ovos com Quinoa e Vinagrete de Limão

Wrap de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

Ovos Nutritivos com Brócolis no Vapor e Aumento de Ômega-3

Tacos Picantes de Ovos e Feijão Preto

Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Abacate e Ovos

Tigela de Café da Manhã com Ovos e Couve

Ovos Mexidos com Cogumelos e Manteiga com Tomilho

Salada de Ovo e Lentilha com Molho de Mostarda

Ovos Estrelados com Acelga Refogada

Refogado Picante de Ovos com Camarões

+ 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



1,610 kcal/dia

Média diária



116g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

103g C / 86g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Frittata de Batata Doce e Espinafre

2. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Abacate e Ovos

3. Ovos Assados com Tomate

02 Dia 2

4. Tigela de Café da Manhã com Ovos e Couve

5. Salada de Ovos com Quinoa e Vinagrete de Limão

6. Ovos Mexidos com Cogumelos e Manteiga com Tomilho

03 Dia 3

7. Wrap de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

8. Salada de Ovo e Lentilha com Molho de Mostarda

9. Ovos Nutritivos com Brócolis no Vapor e Aumento de Ômega-3

04 Dia 4

10. Ovos Estrelados com Acelga Refogada

11. Tacos Picantes de Ovos e Feijão Preto

12. Refogado Picante de Ovos com Camarões

05 Dia 5

13. Frittata de Sardinha e Espinafre

14. Salada de Ovos e Lentilhas

15. Frittata Assada de Ovos e Legumes

06 Dia 6

16. Omelete de Pimentão e Brócolis

17. Pita de Ovo Cozido com Legumes Assados

18. Panela de Feijão Verde e Ovos com Amêndoas

07 Dia 7

19. Frittata de Espinafre e Pimentão Vermelho

20. Tigela de Quinoa com Ovos e Espinafre

21. Batatas Doces Recheadas com Ovos e Espinafre

Dia 1

3 refeições · 1,541 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Frittata de Batata Doce e Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Abacate e Ovos **543 kcal**

JANTAR Ovos Assados com Tomate **578 kcal**

Proteínas: 111g **Carboidratos: 106g** **Gorduras: 77g**

1. Frittata de Batata Doce e Espinafre

Esta frittata nutritiva combina batata doce rica em magnésio e espinafre, que ajudam na relaxação muscular e na qualidade do sono. Os ovos fornecem uma fonte de proteína de alta qualidade, essencial para a saúde muscular das mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce	1.4 pequeno
Espinafre fresco	336 ml
Ovos	4.2g

Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça 21 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a batata doce em cubos e cozinhe até ficar macia, cerca de 10 minutos.
3. Adicione o espinafre picado e refogue até murchar, cerca de 3 minutos. Despeje os ovos batidos e tempere com sal e pimenta.
4. Transfira a frigideira para o forno e asse por 10 minutos ou até que os ovos estejam firmes.

2. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Abacate e Ovos

Esta tigela rica em nutrientes é perfeita para mulheres acima de 40 anos, combinando quinoa e ovos ricos em proteínas com espinafre e abacate. É uma refeição excelente para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa, cozida	372 ml
espinafre fresco	744 ml
ovos grandes	3.1g
abacate, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
2. Em uma panela separada, leve água para ferver e adicione os ovos com cuidado. Cozinhe por 6-7 minutos para ovos com gema mole ou 9-10 minutos para ovos cozidos duros. Retire e resfrie em água com gelo antes de descascar.
3. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, o espinafre refogado e o abacate em cubos. Regue com suco de limão e tempere com sal e pimenta.
4. Fatie ou corte os ovos cozidos e coloque-os sobre a mistura de quinoa e espinafre. Sirva imediatamente.

3. Ovos Assados com Tomate

Os ovos assados com tomates criam um prato saboroso e rico em proteínas que apoia a saúde do coração e a manutenção muscular. Os tomates são ricos em licopeno, um antioxidante que pode ajudar a reduzir a inflamação associada à menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	17g
Gorduras	41g



Ingredientes

Ovos	4.9 large
Tomates, picados	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma assadeira, misture 1 xícara (240ml) de tomates picados com sal e pimenta.
3. Faça pequenos buracos na mistura de tomate e quebre 3 ovos grandes nos buracos.
4. Regue com 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva e asse por 15 minutos até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto.

Dia 2

3 refeições · 1,556 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Café da Manhã com Ovos e Couve	420 kcal
ALMOÇO	Salada de Ovos com Quinoa e Vinagrete de Limão	558 kcal
JANTAR	Ovos Mexidos com Cogumelos e Manteiga com Tomilho	578 kcal

Proteínas: 108g Carboidratos: 73g Gorduras: 92g

4. Tigela de Café da Manhã com Ovos e Couve

Esta tigela nutritiva é uma excelente fonte de ferro heme dos ovos e ferro não heme da couve. Com abacate e limão, é uma maneira perfeita de começar o dia com energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	14g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos	2.8 large
Couve, picada	336 ml
Abacate, fatiado	0.7 fruit
Azeite	7 ml
Suco de limão	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 7 ml de azeite em fogo médio. Adicione 336 ml de couve picada e refogue por 3-4 minutos até murchar.
2. Quebre 2 ovos grandes na frigideira e cozinhe a seu gosto (mexidos ou fritos).
3. Sirva os ovos em um prato, cobertos com 0.7 de abacate fatiado e um pouco de suco de limão. Tempere com sal e pimenta.

5. Salada de Ovos com Quinoa e Vinagrete de Limão

Uma salada refrescante que combina quinoa e ovos, rica em proteínas e fibras, perfeita para manter os níveis de energia. O vinagrete de limão adiciona um sabor cítrico enquanto fornece antioxidantes que ajudam a combater a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	47g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos cozidos, picados	3.1 large
Quinoa cozida	186 ml
Salsa picada	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 3 ovos cozidos picados, 186 ml de quinoa cozida e 93 ml de salsa picada.
2. Em uma tigela pequena separada, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão, sal e pimenta.
3. Despeje o vinagrete sobre a salada e misture bem.

OFERTA EXCLUSIVA

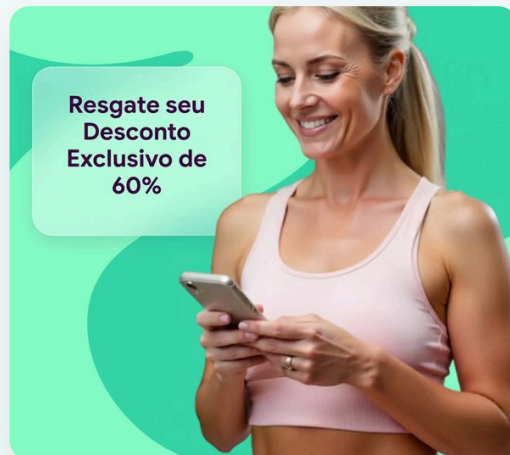
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Ovos Mexidos com Cogumelos e Manteiga com Tomilho

Este prato delicioso e rico em nutrientes combina ingredientes saudáveis para apoiar o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração, sendo perfeito para mulheres acima de 40 anos. Cheio de proteínas e gorduras saudáveis, esta refeição é projetada para nutrir seu corpo enquanto fornece vitaminas e minerais essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	12g
Gorduras	36g



Ingredientes

ovos grandes	3.3g
cogumelos fatiados	396 ml
manteiga	24.8 g
tomilho fresco	3.3 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma frigideira em fogo médio, derreta a manteiga até ficar borbulhante.
2. Passo 2: Adicione os cogumelos fatiados à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos, ou até que fiquem macios e dourados.
3. Passo 3: Em uma tigela, bata os ovos, o tomilho fresco e a pimenta-do-reino até ficar bem misturado.
4. Passo 4: Despeje a mistura de ovos na frigideira com os cogumelos e cozinhe, mexendo delicadamente, até que os ovos estejam apenas firmes, mas ainda cremosos, aproximadamente 3-4 minutos.
5. Passo 5: Retire do fogo e sirva imediatamente, decorado com mais tomilho, se desejar.

Dia 3

3 refeições · 1,575 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Wrap de Café da Manhã com Ovos e Espinafre	420 kcal
ALMOÇO	Salada de Ovo e Lentilha com Molho de Mostarda	574 kcal
JANTAR	Ovos Nutritivos com Brócolis no Vapor e Aumento de Ômega-3	581 kcal

Proteínas: 127g Carboidratos: 122g Gorduras: 76g

7. Wrap de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

Este wrap de café da manhã é rico em proteínas, com ovos ricos em ômega-3 e espinafre nutritivo, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. A salsa fresca adiciona licopeno e um toque picante para impulsionar o metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	42g
Gorduras	20g



Ingredientes

Ovos	140 g
Espinafre, fresco	42 g
Tortilha de trigo integral	70 g
Salsa fresca	84 ml
Azeite de oliva	7 ml

Preparação

1. Em uma panela antiaderente, aqueça 7 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 42 g de espinafre fresco e refogue até murchar.
2. Bata 140 g de ovos e despeje sobre o espinafre, cozinhando até ficar mexido e totalmente cozido.
3. Coloque a mistura de ovos sobre 1 tortilha de trigo integral e cubra com 84 ml de salsa fresca antes de enrolar.

8. Salada de Ovo e Lentilha com Molho de Mostarda

Lentilhas e ovos cozidos formam uma salada nutritiva rica em proteínas e fibras, contribuindo para níveis de energia sustentados ao longo do dia. O molho de mostarda adiciona sabor enquanto proporciona benefícios adicionais para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Ovos cozidos	3.1 large
Lentilhas cozidas	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Mostarda Dijon	7.8 ml
Cebolinha picada	93 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de lentilhas cozidas com 23.3 ml de azeite de oliva e 7.8 ml de mostarda Dijon.
2. Adicione 93 ml de cebolinha picada e tempere com sal e pimenta.
3. Corte 2 ovos cozidos e coloque-os sobre a salada de lentilhas.

9. Ovos Nutritivos com Brócolis no Vapor e Aumento de Ômega-3

Esta refeição deliciosa é rica em proteínas e combina ovos cozidos com brócolis vibrantes, fornecendo nutrientes essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. A adição de gorduras saudáveis e especiarias anti-inflamatórias melhora a saúde do coração enquanto proporciona uma refeição satisfatória.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	581 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	33g
Gorduras	33g

Ingredientes

ovos grandes	3.3g
flor de brócolis	396 ml
manteiga	3.3 g
alho em pó	1.7 g
cúrcuma em pó	1.7 g
sementes de linhaça (moídas)	16.5 g
azeite de oliva	8.3 ml



Preparação

- 1.** Passo 1: Ferva uma panela com água e adicione os ovos grandes com cuidado. Cozinhe por 9-12 minutos, dependendo do ponto desejado, e depois transfira para um banho de gelo para esfriar.
- 2.** Passo 2: Enquanto os ovos estão cozinhando, cozinhe os brócolis no vapor sobre água fervente por cerca de 5-7 minutos até ficarem macios, mas ainda verdes.
- 3.** Passo 3: Em uma panela pequena, derreta a manteiga em fogo baixo e adicione o alho em pó, a cúrcuma e o azeite de oliva, mexendo para combinar.
- 4.** Passo 4: Após os ovos esfriarem, descasque-os e corte ao meio. Sirva ao lado dos brócolis no vapor, regados com a manteiga temperada e polvilhados com sementes de linhaça moídas.

Dia 4

3 refeições · 1,603 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos Estrelados com Acelga Refogada **420 kcal**

ALMOÇO Tacos Picantes de Ovos e Feijão Preto **589 kcal**

JANTAR Refogado Picante de Ovos com Camarões **594 kcal**

Proteínas: 114g Carboidratos: 82g Gorduras: 87g

10. Ovos Estrelados com Acelga Refogada

Os ovos são uma fonte de vitamina D, crucial para a absorção de cálcio, enquanto a acelga é rica em magnésio e vitamina K, essenciais para a força óssea. Uma opção perfeita para o café da manhã!

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	3g
Gorduras	31g



Ingredientes

Ovos	2.8 large
Acelga, picada	336 ml
Azeite de oliva	21 ml
Alho, picado	1.4 clove
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue até ficar perfumado.
2. Adicione a acelga picada e cozinhe até murchar, cerca de 3-4 minutos.
3. Em uma panela separada, cozinhe os ovos grandes estrelados. Sirva os ovos sobre a acelga refogada e tempere com sal e pimenta.

OFERTA EXCLUSIVA

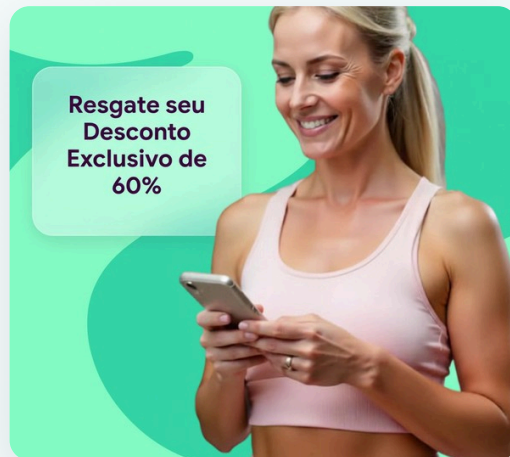
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



11. Tacos Picantes de Ovos e Feijão Preto

Esses tacos saborosos combinam ovos ricos em proteínas e feijão preto, oferecendo uma maneira deliciosa de manter a energia e a saciedade. Temperos e coberturas realçam o sabor enquanto fornecem antioxidantes que apoiam a saúde geral durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	37g
Carboidratos	54g
Gorduras	23g



Ingredientes

Ovos	3.1 large
Feijão preto enlatado, drenado	186 ml
Tortilhas de milho	3.1 small
Coentro, picado	46.5 ml
Molho picante	a gosto
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, mexa 3.1 ovos grandes, adicionando sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça 3.1 tortilhas de milho pequenas em uma frigideira separada ou no micro-ondas.
3. Preencha cada tortilha com os ovos mexidos e 186 ml de feijão preto.
4. Cubra com coentro picado e molho picante a gosto.

12. Refogado Picante de Ovos com Camarões

Este refogado rápido combina ovos e camarões, oferecendo alta proteína e gorduras saudáveis, perfeitas para manter os níveis de energia. A adição de legumes fornece vitaminas essenciais, enquanto as especiarias podem ajudar a reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	25g
Gorduras	33g



Ingredientes

Ovos	3.3 large
Camarões, descascados e limpos	198 ml
Legumes mistos (pimentão, brócolis, ervilhas), picados	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 1/2 xícara (120ml) de camarões e refogue por 3-4 minutos até ficarem rosados.
3. Adicione 1 xícara (240ml) de legumes mistos picados e cozinhe por mais 3 minutos.
4. Empurre para um lado, mexa 2 ovos grandes do outro lado da frigideira e depois misture tudo.
5. Regue com 1 colher de sopa (15ml) de molho de soja e tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 5

3 refeições · 1,619 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Frittata de Sardinha e Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Ovos e Lentilhas **605 kcal**

JANTAR Frittata Assada de Ovos e Legumes **594 kcal**

Proteínas: 124g Carboidratos: 73g Gorduras: 99g

13. Frittata de Sardinha e Espinafre

Repleta de cálcio das sardinhas e vitamina K do espinafre, esta frittata apoia a densidade óssea e a saúde geral. Os ovos fornecem proteínas saudáveis, enquanto os ômega-3 das sardinhas ajudam a reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	3g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos	4.2 grandes
Sardinhas enlatadas em azeite, drenadas	168 g
Espinafre fresco, picado	84 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma tigela, bata 4 ovos grandes com sal e pimenta.
3. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira própria para forno em fogo médio, adicione 84 g de espinafre picado e refogue até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Adicione 168 g de sardinhas drenadas à frigideira, depois despeje a mistura de ovos, mexendo suavemente para combinar.
5. Cozinhe no fogão por 3-4 minutos até que as bordas comecem a firmar, depois transfira a frigideira para o forno e asse por 10 minutos até que esteja totalmente firme.

14. Salada de Ovos e Lentilhas

Esta salada rica em nutrientes combina proteínas dos ovos e lentilhas, proporcionando uma refeição equilibrada com fibras que apoiam a saúde digestiva. Uma mistura colorida de vegetais garante uma variedade de vitaminas e minerais para o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	605 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	50g
Gorduras	31g



Ingredientes

Ovos cozidos, picados	3.1 large
Lentilhas cozidas	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture 3.1 ovos cozidos picados, 186 ml de lentilhas cozidas, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 186 ml de pepino picado.
2. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de vinagre balsâmico.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.

15. Frittata Assada de Ovos e Legumes

Esta frittata é um prato versátil que pode ser personalizado com seus legumes favoritos, proporcionando uma refeição rica em proteínas e cheia de vitaminas e minerais. Assar a frittata preserva seus nutrientes e facilita o preparo de refeições para mulheres ocupadas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	20g
Gorduras	40g



Ingredientes

Ovos	6.6 large
Pimentão, picado	0.8 medium
Abobrinha, picada	0.8 medium
Cebola, picada	0.4 medium
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 0.8 pimentão picado, 0.8 abobrinha picada e 0.4 cebola picada até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Em uma tigela, bata 6.6 ovos grandes, sal e pimenta.
4. Adicione os legumes refogados aos ovos, misturando para combinar, e despeje a mistura em uma assadeira untada.
5. Asse por 20 minutos ou até que os ovos estejam firmes e levemente dourados por cima.

Dia 6

3 refeições · 1,679 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete de Pimentão e Brócolis **448 kcal**

ALMOÇO Pita de Ovo Cozido com Legumes Assados **620 kcal**

JANTAR Panela de Feijão Verde e Ovos com Amêndoas **611 kcal**

Proteínas: 119g Carboidratos: 118g Gorduras: 93g

OFERTA EXCLUSIVA

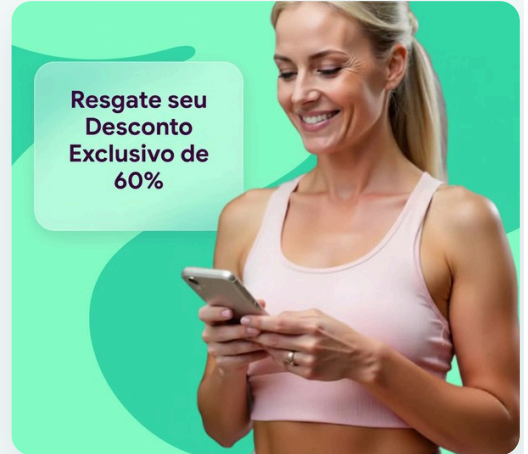
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Pimentão e Brócolis

Esta omelete combina pimentões coloridos e brócolis ricos em nutrientes para aumentar sua ingestão de vitaminas, crucial para energia e suporte imunológico. Os ovos fornecem proteína essencial, ajudando na massa muscular durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	14g
Gorduras	31g



Ingredientes

Ovos	4.2 large
Pimentão, picado	84 ml
Flores de brócolis	84 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, bata 4 ovos grandes, adicionando sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
3. Adicione 84 ml de pimentão picado e 84 ml de flores de brócolis, cozinhando por 2-3 minutos.
4. Despeje os ovos sobre os vegetais, cozinhando até firmar, cerca de 2-3 minutos. Sirva quente.

17. Pita de Ovo Cozido com Legumes

Assados

Esta pita nutritiva combina ovos cozidos com legumes assados, oferecendo uma variedade colorida de vitaminas e minerais que apoiam a saúde geral. A fibra dos legumes ajuda a garantir o bem-estar digestivo, importante para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	78g
Gorduras	22g



Ingredientes

Ovos cozidos	3.1 large
Legumes mistos (abobrinha, pimentões, cebolas)	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Pita integral	1.6 medium
Queijo feta, esfarelado (opcional)	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Misture 240 ml de legumes mistos com 23.3 ml de azeite de oliva, sal e pimenta, e asse por 15-20 minutos.
2. Corte 2 ovos cozidos e reserve.
3. Recheie 1 pita integral média com os legumes assados e os ovos cozidos, adicionando queijo feta se desejar.

18. Panela de Feijão Verde e Ovos com Amêndoas

Esta panela de feijão verde e ovos é uma refeição rica em nutrientes, perfeita para mulheres acima de 40 anos, promovendo o equilíbrio hormonal e apoiando a saúde óssea e cardíaca. Cheia de proteínas, gorduras saudáveis e fibras, é uma maneira deliciosa de nutrir seu corpo e manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	611 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	26g
Gorduras	40g



Ingredientes

ovos grandes	3.3 grande
feijão verde, aparado	396 ml
azeite	8.3 ml
amêndoas fatiadas	24.8 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Adicione os feijões verdes e refogue por cerca de 5-7 minutos até ficarem macios, mas ainda crocantes.
2. Passo 2: Enquanto os feijões verdes cozinham, quebre os ovos em uma tigela e bata levemente. Tempere com sal e pimenta.
3. Passo 3: Empurre os feijões verdes refogados para um lado da frigideira. Despeje os ovos batidos no lado vazio da frigideira e cozinhe até que os ovos estejam firmes, cerca de 3-4 minutos, mexendo delicadamente.
4. Passo 4: Uma vez cozidos, misture delicadamente os ovos com os feijões verdes e polvilhe com amêndoas fatiadas antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,695 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Frittata de Espinafre e Pimentão Vermelho **448 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Ovos e Espinafre **620 kcal**

JANTAR Batatas Doces Recheadas com Ovos e Espinafre **627 kcal**

Proteínas: 106g Carboidratos: 148g Gorduras: 79g

19. Frittata de Espinafre e Pimentão Vermelho

Esta frittata deliciosa é rica em espinafre e pimentões, essenciais para a saúde óssea e redução dos sintomas da menopausa. Os ovos fornecem proteína de alta qualidade, fundamental para a manutenção muscular à medida que envelhecemos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	11g
Gorduras	34g



Ingredientes

Ovos	210 g
Espinafre fresco, picado	42 g
Pimentão vermelho, em cubos	105 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta a gosto	

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma frigideira própria para o forno, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o pimentão vermelho por 2-3 minutos.
3. Adicione o espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta, despeje sobre os vegetais e cozinhe até as bordas firmarem, cerca de 2-3 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e asse até o centro firmar, cerca de 8-10 minutos.

20. Tigela de Quinoa com Ovos e Espinafre

Esta tigela nutritiva combina ovos ricos em proteínas e quinoa com espinafre para uma refeição substancial e rica em nutrientes. A fibra da quinoa e do espinafre ajuda a mantê-la saciada e apoia a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	54g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos	3.1 large
Quinoa cozida	186 ml
Espinafre fresco, picado	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, mexa 3.1 ovos grandes em fogo médio, temperando com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture 186 ml de quinoa cozida e 372 ml de espinafre picado.
3. Cubra a quinoa e o espinafre com os ovos mexidos e regue com 23.3 ml de azeite de oliva.

OFERTA EXCLUSIVA

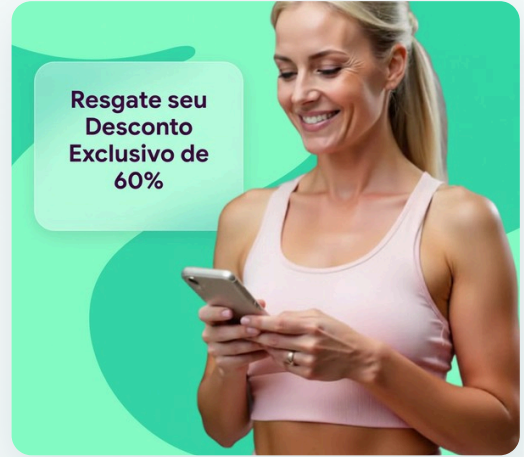
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Batatas Doces Recheadas com Ovos e Espinafre

Essas batatas doces são recheadas com uma mistura nutritiva de ovos cozidos e espinafre, oferecendo uma deliciosa fonte de carboidratos complexos, proteínas e ferro. Essa refeição apoia os níveis de energia e fornece nutrientes essenciais importantes para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce	1.7 medium
Ovos cozidos	3.3 large
Espinafre fresco picado	396 ml
Azeite de oliva	8.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Fure 1 batata doce média com um garfo e asse por 30-40 minutos até ficar macia.
2. Em uma frigideira, aqueça 8.3 ml de azeite de oliva e adicione 396 ml de espinafre picado, refogando até murchar.
3. Fatie 2 ovos cozidos e misture com o espinafre. Quando a batata doce estiver cozida, corte-a ao meio e recheie com a mistura de ovos e espinafre.

Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

Junte-se a mais de um milhão de mulheres que estão transformando sua saúde com planos de nutrição e fitness personalizados, criados para o seu corpo, objetivos e estilo de vida.



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em reverse.health/pt/categoria/nutricao — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

Começar Agora

Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.