

# Plano de Dieta de 7 Dias de Saladas PDF

Renove suas refeições com esta dieta leve e saudável focada em saladas.

Nosso Plano de Dieta de 7 Dias de Saladas oferece 21 receitas refrescantes de saladas que são perfeitas para quem deseja comer de forma mais leve e saudável. Este plano é ótimo para quem busca perder peso enquanto desfruta de refeições saborosas e satisfatórias. Descubra as infinitas possibilidades de saladas que nutrem e encantam!

## RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,399	96g	77g	88g
Dia 2	1,399	86g	114g	69g
Dia 3	1,397	61g	203g	44g
Dia 4	1,395	70g	120g	79g
Dia 5	1,409	76g	155g	59g
Dia 6	1,483	74g	181g	54g
Dia 7	1,505	80g	163g	65g
Méd.	1,427	78g	145g	65g

## DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



*Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde*

## O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Salada de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

Macarrão de Abobrinha com Pesto e Tomates-Cereja

Wraps de Alface com Legumes e Tempeh

Tigela de Aveia Salgada com Pepino

Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre ao Curry

Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Pepino e Feta

Salada de Tomate Assado e Rúcula com Atum

Omelete Saborosa de Espinafre com Abacate

Macarrão de Abobrinha com Pesto e Reishi

Batatas-doces Recheadas com Feta e Espinafre

Refogado de Batata Doce e Espinafre

Macarrão de Abobrinha com Molho de Tomate e Sardinha

+ 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



**78g Proteína**

Média diária



**1,427 kcal/dia**

Média diária



**Macros equilibrados**

145g C / 65g G Méd.

## Índice

Uma visão geral do que está incluído

### 01 Dia 1

1. Salada de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

2. Salada de Tomate Assado e Rúcula com Atum

---

3. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Tomates-Cereja

---

## 02 Dia 2

4. Omelete Saborosa de Espinafre com Abacate

---

5. Wraps de Alface com Legumes e Tempeh

---

6. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Reishi

---

## 03 Dia 3

7. Tigela de Aveia Salgada com Pepino

---

8. Batatas-doces Recheadas com Feta e Espinafre

---

9. Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre ao Curry

---

## 04 Dia 4

10. Refogado de Batata Doce e Espinafre

---

11. Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Pepino e Feta

---

12. Macarrão de Abobrinha com Molho de Tomate e Sardinha

---

## 05 Dia 5

13. Torrada de Queijo Cottage com Ervas e Tomate

---

14. Salada de Espinafre e Lentilhas com Vinagrete Balsâmico

---

15. Ensopado Siciliano de Berinjela e Tomate

---

## 06 Dia 6

16. Torrada de Maca e Abacate com Tomates-Cereja

---

17. Sopa Cremosa de Espinafre e Feijão Branco

---

18. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Verduras

---

## 07 Dia 7

19. Torrada Saborosa de Beterraba com Feta

---

20. Salada Superfood de Frango Grelhado com Grão-de-Bico e Feta

---

21. Cogumelos Portobello Recheados com Batata Doce e Espinafre

---

# Dia 1

3 refeições · 1,399 calorias

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Salada de Café da Manhã com Ovos e Espinafre	<b>490 kcal</b>
<b>ALMOÇO</b>	Salada de Tomate Assado e Rúcula com Atum	<b>496 kcal</b>
<b>JANTAR</b>	Macarrão de Abobrinha com Pesto e Tomates-Cereja	<b>413 kcal</b>

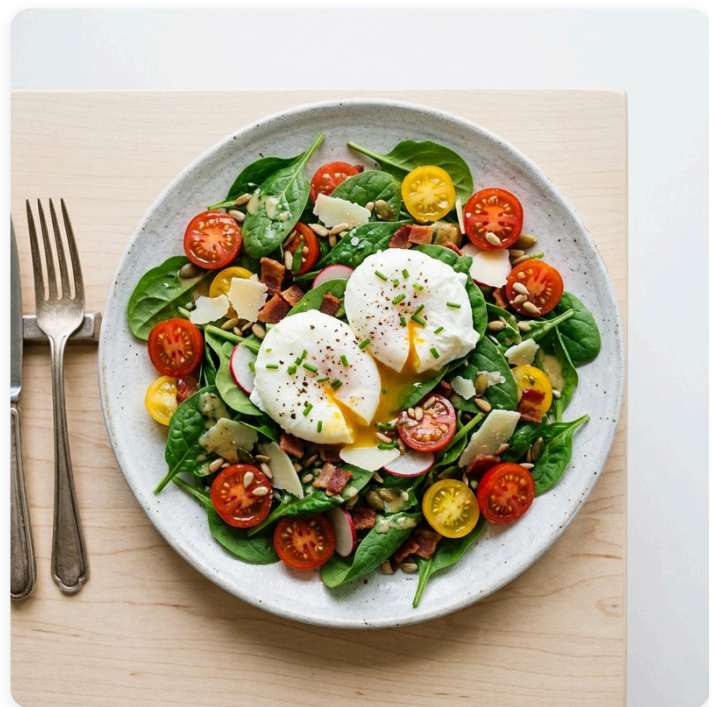
**Proteínas: 96g   Carboidratos: 77g   Gorduras: 88g**

## 1. Salada de Café da Manhã com Ovos e Espinafre

Uma opção leve para o café da manhã, esta salada apresenta ovos pochê sobre uma cama de espinafre e vegetais, rica em proteínas e ferro, essenciais para os níveis de energia. A adição de gorduras saudáveis do abacate ajuda no equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	15 min
<b>Tempo de cozimento</b>	9 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carboidratos</b>	28g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Ovos pochê	2.8g
Espinafre fresco	672 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	168 ml

Pepino, picado	168 ml
Abacate, fatiado	140 g
Azeite de oliva	21 ml
Suco de limão	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

## Preparação

1. Em uma tigela, coloque camadas de espinafre fresco, tomates-cereja, pepino e fatias de abacate.
2. Cubra com os ovos pochê.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
4. Regue o molho sobre a salada e sirva imediatamente.

## 2. Salada de Tomate Assado e Rúcula com Atum

Esta salada rica em proteínas apresenta atum e tomates assados, fornecendo ácidos graxos ômega-3 para a saúde do coração e equilíbrio hormonal. A rúcula adiciona um sabor picante e vitaminas essenciais, tornando esta uma refeição saudável 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>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carboidratos</b>	16g
<b>Gorduras</b>	31g



### Ingredientes

Tomates-cereja	372 ml
Rúcula, fresca	744 ml
Atum enlatado, escorrido	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

## Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira, regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta; asse por 15 minutos.
3. Em uma tigela, misture os tomates assados com a rúcula e o atum, regue com vinagre balsâmico e sirva.

### 3. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Tomates-Cereja

Este prato leve é uma ótima opção para mulheres acima de 40 anos, pois combina abobrinha com pesto rico em proteínas e tomates-cereja doces. É uma refeição leve e satisfatória que auxilia na gestão do peso.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	10 min
<b>Calorias</b>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carboidratos</b>	33g
<b>Gorduras</b>	26g



#### Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	1.7g
Tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
Molho pesto	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Queijo parmesão, ralado	49.5 g

#### Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a abobrinha espiralizada e cozinhe por 3-5 minutos até ficar ligeiramente macia.
3. Adicione os tomates-cereja e o molho pesto, cozinhando por mais 2-3 minutos.
4. Sirva com queijo parmesão ralado por cima.

# Dia 2

3 refeições · 1,399 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Omelete Saborosa de Espinafre com Abacate **490 kcal**

**ALMOÇO** Wraps de Alface com Legumes e Tempeh **496 kcal**

**JANTAR** Macarrão de Abobrinha com Pesto e Reishi **413 kcal**

**Proteínas: 86g    Carboidratos: 114g    Gorduras: 69g**

## 4. Omelete Saborosa de Espinafre com Abacate

Esta omelete nutritiva é rica em proteínas e gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com espinafre para cálcio e fitoestrógenos, e coberta com abacate para ômega-3, apoia o equilíbrio hormonal e o metabolismo.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

ovos grandes	4.2g
espinafre fresco	42 g
tomates-cereja	105 g
abacate	98 g
azeite de oliva	21 ml
queijo feta (opcional)	56 g
pimenta-do-reino	a gosto
sal marinho	a gosto

## Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela média, bata os ovos com sal marinho e pimenta-do-reino até ficarem bem misturados.
2. Passo 2: Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Passo 3: Adicione o espinafre fresco e os tomates-cereja à frigideira e refogue por 2-3 minutos até o espinafre murchar.
4. Passo 4: Despeje os ovos batidos na frigideira e cozinhe por 3-5 minutos, mexendo suavemente até que os ovos estejam mexidos e cozidos.
5. Passo 5: Retire do fogo e finalize com abacate picado e queijo feta, se desejar.

## 5. Wraps de Alface com Legumes e Tempeh

Esses wraps de alface refrescantes são leves, mas satisfatórios, combinando tempeh rico em proteínas com uma variedade de vegetais crocantes. Eles são uma ótima maneira de incorporar fitonutrientes para o equilíbrio hormonal e apoiar a saúde do coração.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	12 min
<b>Calorias</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	19g



### Ingredientes

Tempeh, esfarelado	372 ml
Cenouras, raladas	186 ml
Repolho roxo, ralado	186 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Folhas de alface (para envolver)	6.2 large
Molho de soja ou tamari	23.3 ml
Óleo de gergelim	7.8 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio e adicione o tempeh esfarelado. Cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Misture as cenouras, repolho roxo, pepino e molho de soja. Cozinhe por mais 2-3 minutos para aquecer.
3. Coloque a mistura de tempeh nas folhas de alface e enrole. Sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 6. Macarrão de Abobrinha com Pesto e Reishi

Este prato de baixo carboidrato é uma ótima opção para o jantar, apresentando macarrão de abobrinha enriquecido com pó de cogumelo reishi para aliviar o estresse. Uma refeição nutritiva e leve para mulheres acima de 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	3 min
<b>Calorias</b>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	25g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

abobrinha, em espiral	1.7 medium
pesto preparado	99 ml
pó de cogumelo reishi	8.3 g
tomates-cereja, cortados ao meio	198 ml
azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, depois adicione 1 abobrinha média em espiral.
2. Cozinhe por 3 minutos até amolecer um pouco, depois misture 60ml de pesto preparado e 1 colher de chá (5g) de pó de cogumelo reishi.
3. Adicione 120ml de tomates-cereja cortados ao meio e cozinhe por mais 2-3 minutos até aquecer.

# Dia 3

3 refeições · 1,397 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Tigela de Aveia Salgada com Pepino **406 kcal**

**ALMOÇO** Batatas-doces Recheadas com Feta e Espinafre **496 kcal**

**JANTAR** Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre ao Curry **495 kcal**

**Proteínas: 61g   Carboidratos: 203g   Gorduras: 44g**

## 7. Tigela de Aveia Salgada com Pepino

Esta tigela de aveia salgada combina aveia com pepino e iogurte, oferecendo um início nutritivo para o seu dia. A fibra da aveia apoia a saúde do coração e a digestão, enquanto o iogurte introduz probióticos para a saúde intestinal.

### 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>	59g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água	336 ml
Pepino, picado	84 ml
Iogurte grego	84 ml
Azeite de oliva	7 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de água para ferver e adicione 56 g de aveia em flocos.
2. Reduza o fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos até que a aveia esteja cozida.
3. Retire do fogo e misture o pepino picado, 84 ml de iogurte grego e 7 ml de azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## 8. Batatas-doces Recheadas com Feta e Espinafre

As batatas-doces são ricas em vitamina A e fibras, enquanto o espinafre fornece cálcio e vitamina K, tornando este prato uma maneira deliciosa de apoiar a saúde óssea. É uma refeição saborosa e nutritiva.

### 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>	19g
<b>Carboidratos</b>	78g
<b>Gorduras</b>	14g



### Ingredientes

Batata-doce	1.6 medium
Espinafre fresco	372 ml
Queijo feta, esfarelado	93 ml
Azeite de oliva	7.8 ml
Alho, picado	1.6 clove

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Fure a batata-doce com um garfo e asse por 30-40 minutos até ficar macia.
2. Enquanto a batata assa, aqueça 7.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira; adicione 372 ml de espinafre e 1.6 dente de alho picado; cozinhe até murchar.
3. Quando a batata-doce estiver pronta, corte-a ao meio e recheie com a mistura de espinafre, cobrindo com 93 ml de queijo feta esfarelado.

## 9. Sopa de Grão-de-Bico e Espinafre ao Curry

Esta sopa reconfortante é rica em proteínas e fibras dos grãos-de-bico, oferecendo energia sustentada para a clareza mental. O espinafre e as especiarias fornecem antioxidantes que apoiam a função cognitiva.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	17g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	396 g
Espinafre fresco	99 g
Cebola picada	82.5 g
Alho picado	3.3 dentes
Pó de curry	8.3 g
Caldo de legumes	1188 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

### Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione 82.5 g de cebola picada e refogue até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
2. Misture 3.3 dentes de alho picado e 8.3 g de pó de curry, cozinhando por mais um minuto.
3. Adicione 396 g de grão-de-bico enlatado, 99 g de espinafre fresco e 1188 ml de caldo de legumes. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.

# Dia 4

3 refeições · 1,395 calorias

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

**ALMOÇO** Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico com Pepino e Feta **496 kcal**

**JANTAR** Macarrão de Abobrinha com Molho de Tomate e Sardinha **479 kcal**

**Proteínas: 70g   Carboidratos: 120g   Gorduras: 79g**

## 10. Refogado de Batata Doce e Espinafre

Este refogado colorido combina batatas-doces e espinafre, oferecendo vitaminas e minerais essenciais para a saúde óssea e equilíbrio hormonal. As batatas-doces ricas em fibras apoiam a digestão e fornecem energia constante 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>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	21g



### Ingredientes

Batata doce, em cubos	1.4 medium
Espinafre fresco, picado	336 ml
Azeite de oliva	21 ml
Alho, picado	1.4 clove
Sal	1.4 g
Pimenta	1.4 g

### Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 1 batata doce média em cubos e cozinhe por 10 minutos até ficar macia, mexendo ocasionalmente.
3. Adicione 336 ml de espinafre picado, 1 dente de alho picado, 1.4 g de sal e 1.4 g de pimenta, e refogue até o espinafre murchar, cerca de 2-3 minutos.

OFERTA EXCLUSIVA

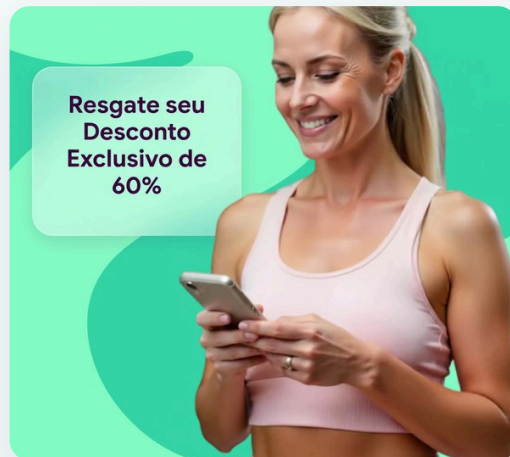
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Mediterrânea de Grão-de-Bico com Pepino e Feta

Os grãos-de-bico fornecem fibras para a saúde digestiva, enquanto os pepinos hidratam e o feta adiciona benefícios probióticos, tornando esta salada nutritiva e amigável ao intestino.

### 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>	47g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado	372 ml
Pepino em cubos	0.8g
Queijo feta esfarelado	93 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Salsa fresca picada	46.5 g

### Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 372 ml de grão-de-bico drenado e 0.8 de pepino em cubos.
2. Adicione 93 g de queijo feta esfarelado e 46.5 ml de azeite de oliva.
3. Misture 46.5 g de salsa fresca picada até ficar bem combinado.

## 12. Macarrão de Abobrinha com Molho de Tomate e Sardinha

Este prato leve e nutritivo apresenta macarrão de abobrinha como uma alternativa baixa em carboidratos, coberto com um molho saboroso de tomates e sardinhas. Rico em ômega-3 e vitaminas, promove a saúde do coração e apoia o equilíbrio hormonal.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carboidratos</b>	17g
<b>Gorduras</b>	33g



### Ingredientes

Abobrinha	1.7 large
Sardinhas enlatadas	140.3 g
Tomates em cubos enlatados	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho	3.3 cloves
Sal e pimenta	a gosto

### Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva e refogue 2 dentes de alho picados até ficarem aromáticos.
2. Adicione 396 ml de tomates em cubos enlatados e 140.3 g de sardinhas drenadas, cozinhando até aquecer.
3. Sirva o molho sobre 1.7 large de abobrinha espiralizada.

# Dia 5

3 refeições · 1,409 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Queijo Cottage com Ervas e Tomate **420 kcal**

**ALMOÇO** Salada de Espinafre e Lentilhas com Vinagrete Balsâmico **527 kcal**

**JANTAR** Ensopado Siciliano de Berinjela e Tomate **462 kcal**

**Proteínas: 76g   Carboidratos: 155g   Gorduras: 59g**

### 13. Torrada de Queijo Cottage com Ervas e Tomate

Esta torrada aberta é rica em proteínas e combina queijo cottage com tomates frescos e ervas. É um café da manhã rápido e energizante que apoia a clareza mental e a saúde muscular.

#### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	14g



#### Ingredientes

Pão integral	1.4 fatia
Queijo cottage	168 ml
Tomates-cereja	168 ml
Ervas frescas	21 g
Azeite de oliva	7 ml

#### Preparação

1. Toste 1 fatia de pão integral até dourar.
2. Espalhe 168 ml de queijo cottage sobre a torrada.
3. Cubra com 168 ml de tomates-cereja cortados ao meio, polvilhe com 21 g de ervas frescas picadas e regue com 7 ml de azeite de oliva.

## 14. Salada de Espinafre e Lentilhas com Vinagrete Balsâmico

Esta salada vibrante é rica em lentilhas e espinafre, essenciais para manter os níveis de energia e a saúde óssea. O vinagrete balsâmico adiciona um saboroso impulso anti-inflamatório.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	527 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

Espinafre fresco, picado	744 ml
Lentilhas cozidas	186 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Pepino, em cubos	186 ml
Vinagre balsâmico	46.5 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

### Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 744 ml de espinafre picado, 186 ml de lentilhas cozidas, 186 ml de tomates-cereja cortados ao meio e 186 ml de pepino em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture 46.5 ml de vinagre balsâmico e 23.3 ml de azeite de oliva.
3. Regue o molho sobre a salada, misture delicadamente para combinar e sirva imediatamente.

## 15. Ensopado Siciliano de Berinjela e Tomate

Este ensopado robusto de berinjela e tomate é rico em fibras e antioxidantes, promovendo a saúde do coração e o controle de peso para mulheres acima de 40 anos. A berinjela contém compostos que ajudam na estabilização do humor, benéficos durante a menopausa.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	25 min
<b>Calorias</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	10g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

berinjela, picada

396 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada e refogue até amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Misture 240 ml de berinjela picada, 480 ml de tomates em lata picados e tempere com ervas italianas. Cozinhe por 20 minutos.

# Dia 6

3 refeições · 1,483 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada de Maca e Abacate com Tomates-Cereja **420 kcal**

**ALMOÇO** Sopa Cremosa de Espinafre e Feijão Branco **535 kcal**

**JANTAR** Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Verduras **528 kcal**

**Proteínas: 74g    Carboidratos: 181g    Gorduras: 54g**

OFERTA EXCLUSIVA

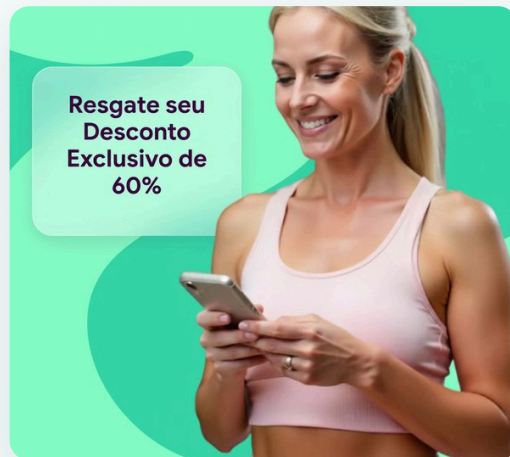
## Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

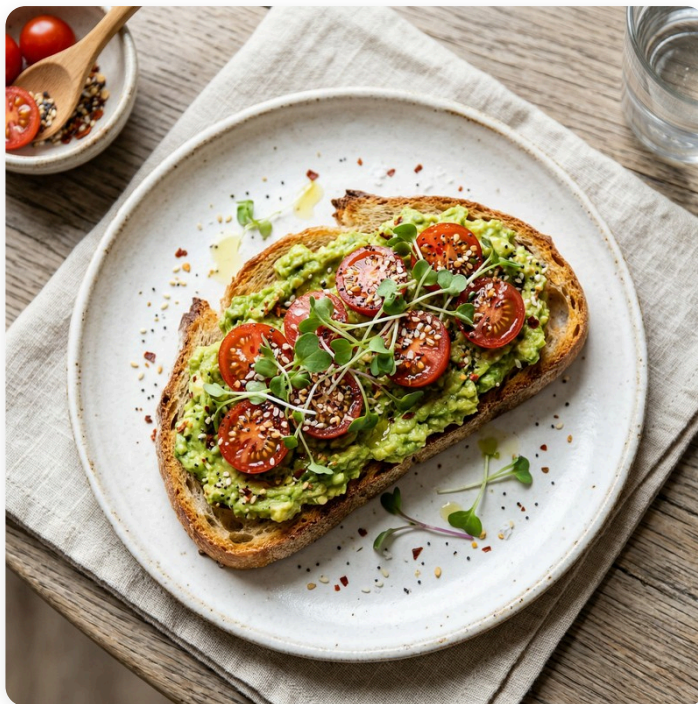


## 16. Torrada de Maca e Abacate com Tomates-Cereja

Uma versão deliciosa da torrada de abacate, que incorpora maca por suas propriedades energizantes. É perfeita para mulheres que buscam vitalidade após os 40 anos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	11 min
<b>Tempo de cozimento</b>	8 min
<b>Calorias</b>	420 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carboidratos</b>	42g
<b>Gorduras</b>	25g



### Ingredientes

pão integral	1.4 slice
abacate maduro	0.7g
pó de maca	7 g
tomates-cereja, cortados ao meio	84 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

### Preparação

1. Toste 1 fatia de pão integral até dourar.
2. Em uma tigela, amasse 0.7 de abacate maduro com 7 g de pó de maca, adicionando sal e pimenta a gosto.
3. Espalhe a mistura de abacate na torrada e cubra com 84 ml de tomates-cereja cortados ao meio.

## 17. Sopa Cremosa de Espinafre e Feijão Branco

Esta sopa cremosa é rica em proteínas e fibras, além de fornecer ferro e nutrientes essenciais. O alho e as especiarias ajudam na digestão e aliviam a inflamação.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	535 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carboidratos</b>	56g
<b>Gorduras</b>	16g



### Ingredientes

Feijão branco em lata, escorrido	620 g
Espinafre, picado	93 g
Caldo de osso	1116 ml
Alho, picado	3.1 cloves
Cúrcuma em pó	7.8 g
Creme de coco	186 ml
Pimenta-do-reino	3.1 g

### Preparação

1. Em uma panela, misture o feijão branco, o espinafre, o caldo de osso, o alho e a cúrcuma; leve a ferver.
2. Cozinhe por 15 minutos, depois adicione o creme de coco e a pimenta e bata até ficar homogêneo, se desejar.

## 18. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Verduras

Uma sopa nutritiva que combina lentilhas, ricas em proteínas e fibras, com cúrcuma e verduras. Esta receita é perfeita para reduzir a inflamação e apoiar a saúde digestiva.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	14 min
<b>Tempo de cozimento</b>	20 min
<b>Calorias</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carboidratos</b>	83g
<b>Gorduras</b>	13g



### Ingredientes

Lentilhas vermelhas	148.5 g
Cenoura em cubos	1.7 medium
Aipo em cubos	1.7 stalk
Espinafre ou couve fresca	49.5 g
Cúrcuma em pó	8.3 g
Caldo de legumes	1584 ml
Azeite	24.8 ml

### Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cenoura e o aipo, cozinhando até amolecer (cerca de 5 minutos).
2. Adicione as lentilhas, o caldo de legumes e a cúrcuma. Deixe ferver, depois cozinhe por 20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
3. Misture o espinafre ou a couve e cozinhe até murchar (cerca de 3 minutos).
4. Tempere com sal e pimenta a gosto antes de servir.

# Dia 7

3 refeições · 1,505 calorias

**CAFÉ DA MANHÃ** Torrada Saborosa de Beterraba com Feta **434 kcal**

**ALMOÇO** Salada Superfood de Frango Grelhado com Grão-de-Bico e Feta **543 kcal**

**JANTAR** Cogumelos Portobello Recheados com Batata Doce e Espinafre **528 kcal**

**Proteínas: 80g   Carboidratos: 163g   Gorduras: 65g**

## 19. Torrada Saborosa de Beterraba com Feta

Esta deliciosa torrada é rica em beterrabas, conhecidas por reduzir a pressão arterial, e queijo feta para cálcio e sabor. O pão integral fornece fibras, ajudando a manter níveis saudáveis de colesterol.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	5 min
<b>Calorias</b>	434 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carboidratos</b>	50g
<b>Gorduras</b>	20g



### Ingredientes

Pão integral	1.4 slice
Beterrabas cozidas (fatiadas)	105 g
Queijo feta (esfarelado)	56 g
Rúcula fresca	42 g
Azeite de oliva	7 ml
Vinagre balsâmico	7 ml

### Preparação

1. Toste 1 fatia de pão integral até dourar.
2. Cubra com 105 g de beterrabas cozidas fatiadas e polvilhe com 56 g de queijo feta esfarelado.
3. Adicione 42 g de rúcula fresca, regue com 7 ml de azeite de oliva e vinagre balsâmico, e sirva.

## 20. Salada Superfood de Frango Grelhado com Grão-de-Bico e Feta

Esta vibrante salada de frango grelhado é repleta de proteínas e nutrientes essenciais para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Com folhas verdes, grão-de-bico e um fio de azeite, este prato é não apenas satisfatório, mas também saudável para o coração e rico em fitoestrógenos.

### Informação Nutricional

<b>Porções</b>	1
<b>Tempo de preparação</b>	10 min
<b>Tempo de cozimento</b>	15 min
<b>Calorias</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carboidratos</b>	47g
<b>Gorduras</b>	22g



### Ingredientes

Peito de frango grelhado	232.5 g
Folhas verdes mistas (espinafre, couve, rúcula)	232.5 g
Grão-de-bico, enlatado, drenado	77.5 g
Queijo feta, esfarelado	43.4 g
Molho de azeite de oliva	23.3 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Pepino, picado	116.3 g
Abacate, fatiado	77.5 g

## Preparação

1. Aqueça uma grelha em fogo médio-alto e grelhe o peito de frango por aproximadamente 6-7 minutos de cada lado ou até estar completamente cozido (75°C). Deixe descansar antes de fatiar.
2. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino e o abacate.
3. Adicione o frango grelhado fatiado e o queijo feta esfarelado por cima da salada.
4. Regue com o molho de azeite de oliva e misture delicadamente para combinar todos os ingredientes. Sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

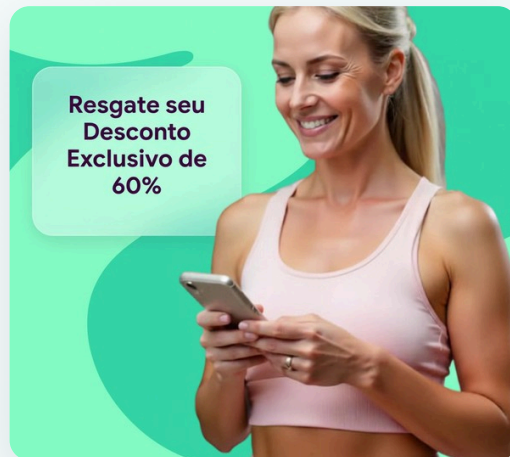
## Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

**Começar Agora**

*\*Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu  
Desconto  
Exclusivo de  
60%**



## 21. Cogumelos Portobello Recheados com Batata Doce e Espinafre

Esses cogumelos recheados oferecem uma opção nutritiva e satisfatória, repleta de vitaminas A e C, cruciais para manter a saúde da pele e a função imunológica. A combinação de batatas doces e espinafre fornece fibra e antioxidantes para apoiar o bem-estar geral.

### 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>	13g
<b>Carboidratos</b>	66g
<b>Gorduras</b>	23g



### Ingredientes

Cogumelos Portobello	330 g
Batata doce	198 g
Espinafre	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta a gosto	

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture 198 g de batata doce cozida e amassada com 49.5 g de espinafre picado, junto com sal e pimenta.
3. Preencha cada chapéu de Portobello com a mistura, regue com 24.8 ml de azeite de oliva e asse por 20 minutos até aquecer completamente.

## 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.