

Plano de Dieta de 7 Dias para Hipertensão em Mulheres PDF

Gerencie sua pressão arterial com um plano de refeições direcionado para mulheres.

Este Plano de Dieta de 7 Dias oferece 21 receitas saborosas especificamente projetadas para ajudar mulheres a gerenciar a hipertensão. Ao priorizar ingredientes saudáveis para o coração, este plano capacita você a assumir o controle da sua saúde enquanto desfruta de refeições deliciosas. Ideal para mulheres que buscam melhorar seu bem-estar.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,453	91g	140g	59g
Dia 2	1,498	91g	148g	67g
Dia 3	1,528	94g	125g	72g
Dia 4	1,396	71g	160g	57g
Dia 5	1,403	84g	127g	64g
Dia 6	1,406	68g	166g	59g
Dia 7	1,471	96g	129g	58g
Méd.	1,451	85g	142g	62g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Wrap de Legumes com Alho e Ervas

Brócolis de Bruxelas Salteados com Bacon

Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Molho de Tahine e Limão

Tigela Verde de Proteína

Curry Picante de Beterraba e Couve-Flor

Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Frango Grelhado

Tigela de Quinoa com Ervas e Frango Grelhado ao Limão

Torrada de Pasta de Amêndoa com Banana

Tigela de Grão-de-Bico e Couve-Flor Temperada Assada

Macarrão de Abobrinha com Almôndegas de Peru

Bolo de Arroz com Pasta de Amendoim e Banana

Sopa Cremosa de Cúrcuma e Couve-flor

+ 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



1,451 kcal/dia

Média diária



85g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

142g C / 62g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Wrap de Legumes com Alho e Ervas

2. Tigela de Quinoa com Ervas e Frango Grelhado ao Limão

3. Brócolis de Bruxelas Salteados com Bacon

02 Dia 2

4. Torrada de Pasta de Amêndoa com Banana

5. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Molho de Tahine e Limão

6. Tigela de Grão-de-Bico e Couve-Flor Temperada Assada

03 Dia 3

7. Tigela Verde de Proteína

8. Macarrão de Abobrinha com Almôndegas de Peru

9. Curry Picante de Beterraba e Couve-Flor

04 Dia 4

10. Bolo de Arroz com Pasta de Amendoim e Banana

11. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Frango Grelhado

12. Sopa Cremosa de Cúrcuma e Couve-flor

05 Dia 5

13. Smoothie Energético de Cacau e Banana com Espinafre

14. Salada de Quinoa com Beterrabas Assadas e Queijo de Cabra

15. Berinjela Assada Mediterrânea com Atum

06 Dia 6

16. Tigela de Proteína com Banana e Nozes

17. Salada Energética de Cítricos e Espinafre com Crocante de Sementes de Abóbora

18. Pimentões Recheados com Quinoa e Legumes

07 Dia 7

19. Smoothie de Leite de Amêndoas Fortificado com Espinafre e Banana

20. Tigela de Quinoa e Edamame Rica em Proteínas

21. Frango Picante ao Molho Szechuan com Brócolis

Dia 1

3 refeições · 1,453 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Wrap de Legumes com Alho e Ervas **448 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Ervas e Frango Grelhado ao Limão **543 kcal**

JANTAR Brócolis de Bruxelas Salteados com Bacon **462 kcal**

Proteínas: 91g **Carboidratos: 140g** **Gorduras: 59g**

1. Wrap de Legumes com Alho e Ervas

Um wrap saboroso recheado com legumes salteados e um toque de alho. É uma refeição rica em fibras e nutrientes que ajuda na digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	76g
Gorduras	10g



Ingredientes

wrap de trigo integral	1.4g
pimentões, fatiados	105g
abobrinha, fatiada	105g
alho, picado	1.4g
tomilho fresco, picado	21g

Preparação

1. Em uma frigideira, refogue os pimentões, a abobrinha, o alho e o tomilho até ficarem macios.
2. Coloque os legumes salteados no wrap de trigo integral e enrole bem.
3. Corte ao meio e aproveite.

2. Tigela de Quinoa com Ervas e Frango Grelhado ao Limão

Esta tigela de quinoa rica em proteínas é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea, perfeita para mulheres acima de 40 anos. Rica em ômega-3, fibras e vitaminas essenciais, fornece energia sustentada e ajuda na recuperação após os treinos.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa, crua	139.5 g
água	372 ml
peito de frango, sem osso e sem pele	263.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
orégano seco	7.8 g
alho em pó	3.1 g
sal	1.6 g
pimenta-do-reino	1.6 g
espinafre, fresco	46.5 g
grão-de-bico, enlatado e drenado	186 g

Preparação

- 1.** Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria, depois misture com 1 xícara de água em uma panela pequena. Deixe ferver, depois reduza o fogo para baixo, cubra e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, preaqueça uma grelha em fogo médio-alto. Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o orégano, o alho em pó, o sal e a pimenta. Cubra o peito de frango com a marinada.
- 3.** Passo 3: Grelhe o frango por 6-7 minutos de cada lado ou até que esteja completamente cozido e não esteja mais rosado por dentro. Retire do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar.
- 4.** Passo 4: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e o grão-de-bico. Cubra com o frango grelhado fatiado e polvilhe com queijo feta antes de servir.

3. Brócolis de Bruxelas Salteados com Bacon

Este acompanhamento combina brócolis de Bruxelas ricos em fibras com bacon, fornecendo antioxidantes e gorduras saudáveis que apoiam a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. Uma opção saborosa e nutritiva para suas refeições.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	9 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	17g
Gorduras	30g



Ingredientes

Brócolis de Bruxelas	396 ml
Bacon	3.3 fatias
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho em pó	3.3 g

Preparação

1. Aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 1 xícara (240ml) de brócolis de Bruxelas cortados ao meio e refogue por cerca de 5 minutos.
2. Adicione o bacon cozido e polvilhe com 1/2 colher de chá (2g) de alho em pó. Continue cozinhando por mais 5-7 minutos até que os brócolis de Bruxelas estejam macios.

Dia 2

3 refeições · 1,498 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Pasta de Amêndoa com Banana **476 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Molho de Tahine e Limão **543 kcal**

JANTAR Tigela de Grão-de-Bico e Couve-Flor Temperada Assada **479 kcal**

Proteínas: 91g Carboidratos: 148g Gorduras: 67g

4. Torrada de Pasta de Amêndoa com Banana

Esta torrada simples combina pão integral com pasta de amêndoa e banana para um café da manhã rápido e energizante. É rica em proteínas e fibras, perfeita para as manhãs corridas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	3 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	28g



Ingredientes

Pão integral	42 g
Pasta de amêndoa	22.4 g
Banana, fatiada	84 g
Sementes de chia	7 g
Canela	a gosto

Preparação

1. Toste o pão integral até ficar dourado.
2. Espalhe a pasta de amêndoa uniformemente sobre a torrada.
3. Cubra com a banana fatiada, polvilhe as sementes de chia e finalize com canela.
4. Sirva imediatamente.

5. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Molho de Tahine e Limão

Esta tigela nutritiva é rica em proteínas e fibras, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com fitoestrogênios do espinafre e gorduras saudáveis do tahine, ela apoia 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	93 g
grão-de-bico, enlatado, enxaguado	186 g
tahine	46.5 g
suco de limão	46.5 ml
azeite de oliva	23.3 ml
alho, picado	1.6 dente
pimenta-do-reino	a gosto
sal	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e o grão-de-bico.
2. Em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o azeite de oliva, o alho picado, o sal e a pimenta-do-reino até ficar homogêneo.
3. Regue o molho de tahine sobre a mistura de quinoa e misture bem.
4. Sirva imediatamente ou refrigere para uma opção de refeição refrescante.

OFERTA EXCLUSIVA

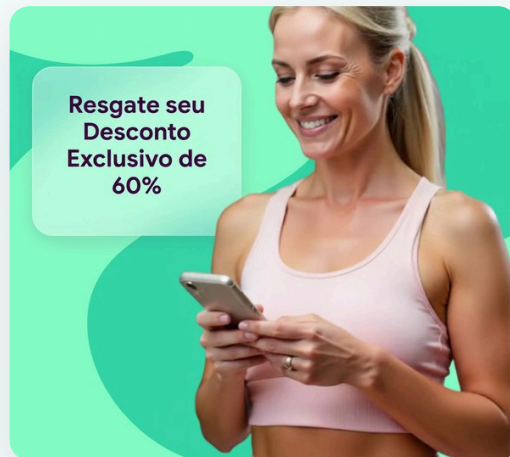
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Grão-de-Bico e Couve-Flor Temperada Assada

Esta tigela substancial combina grão-de-bico rico em proteínas com couve-flor rica em fibras para uma refeição satisfatória. Os temperos melhoram o metabolismo e adicionam sabor sem açúcares adicionais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	479 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	59g
Gorduras	20g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	198 ml
Flores de couve-flor	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cominho	8.3 ml
Páprica	8.3 ml
Alho em pó	4.1 ml
Sal e pimenta	a gosto
Salsa fresca	49.5 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture 198 ml de grão-de-bico, 396 ml de flores de couve-flor, 24.8 ml de azeite de oliva, cominho, páprica, alho em pó, sal e pimenta.
3. Espalhe a mistura em uma assadeira e asse por 20-25 minutos até dourar.
4. Sirva decorado com salsa picada.

Dia 3

3 refeições · 1,528 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Verde de Proteína **490 kcal**

ALMOÇO Macarrão de Abobrinha com Almôndegas de Peru **543 kcal**

JANTAR Curry Picante de Beterraba e Couve-Flor **495 kcal**

Proteínas: 94g Carboidratos: 125g Gorduras: 72g

7. Tigela Verde de Proteína

Esta tigela verde vibrante é repleta de espinafre e iogurte grego rico em proteínas, oferecendo vitaminas e minerais essenciais para a saúde óssea. Coberta com sementes e frutas, fornece antioxidantes e gorduras saudáveis.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	59g
Gorduras	11g



Ingredientes

Espinafre fresco	336 ml
logurte grego	168 ml
Banana	1.4 médio
Leite de amêndoas	168 ml
Sementes de abóbora	42 g
Kiwi fatiado	1.4 médio

Preparação

1. Bata 336 ml de espinafre fresco, 168 ml de iogurte grego, 1 banana média e 168 ml de leite de amêndoas até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de sementes de abóbora e 1 kiwi fatiado.

8. Macarrão de Abobrinha com Almôndegas de Peru

Este prato é uma excelente opção com baixo teor de carboidratos e alto teor de proteínas, ideal para quem busca manter o peso e controlar os níveis de açúcar no sangue. As abobrinhas são ricas em vitaminas e minerais, promovendo a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	16g
Gorduras	31g



Ingredientes

Peru moído	186 g
Abobrinha, espiralizada	310 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Alho em pó	7.8 g
Tempero italiano	7.8 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 g de peru moído com 7.8 g de alho em pó e 7.8 g de tempero italiano; molde em almôndegas.
2. Aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as almôndegas até dourarem e estarem cozidas, cerca de 10 minutos.
3. Adicione a abobrinha espiralizada à frigideira nos últimos 3-5 minutos, mexendo até ficar macia, e sirva.

9. Curry Picante de Beterraba e Couve-Flor

Este curry saboroso combina beterrabas e couve-flor em um molho picante, fornecendo antioxidantes para a saúde do fígado enquanto apoia a digestão com ingredientes anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	50g
Gorduras	30g



Ingredientes

Beterrabas cozidas	396 ml
Flores de couve-flor	792 ml
Leite de coco	396 ml
Pó de curry	24.8 g
Dentes de alho	3.3g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio e refogue o alho picado até ficar aromático.
2. Adicione a couve-flor e refogue por cerca de 5 minutos, depois misture o pó de curry.
3. Adicione as beterrabas cozidas e o leite de coco. Cozinhe por 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a couve-flor esteja macia.

Dia 4

3 refeições · 1,396 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Bolo de Arroz com Pasta de Amendoim e Banana **490 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Frango Grelhado **543 kcal**

JANTAR Sopa Cremosa de Cúrcuma e Couve-flor **363 kcal**

Proteínas: 71g Carboidratos: 160g Gorduras: 57g

10. Bolo de Arroz com Pasta de Amendoim e Banana

Um café da manhã rápido e energizante que combina sabor e crocância. A banana fornece potássio e energia natural para o seu dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	3 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	490 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	63g
Gorduras	21g



Ingredientes

Bolo de arroz	1.4g
Pasta de amendoim	22.4 g
Banana	0.7 banana

Preparação

1. Espalhe a pasta de amendoim uniformemente sobre o bolo de arroz.
2. Corte a banana em rodela finas.
3. Coloque as rodela de banana sobre a pasta de amendoim.

OFERTA EXCLUSIVA

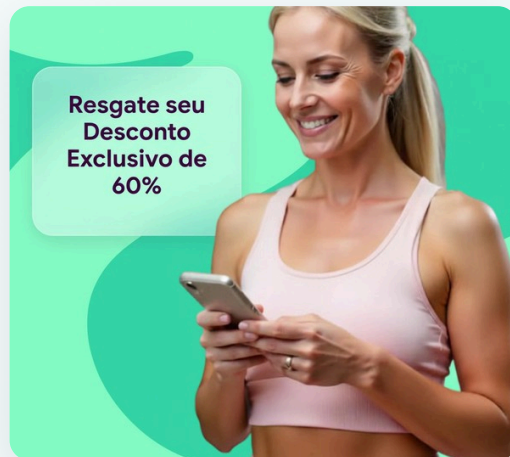
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Frango Grelhado

Esta tigela rica em nutrientes combina quinoa e espinafre com frango grelhado, fornecendo uma fonte equilibrada de proteínas, fibras e gorduras saudáveis. Repleta de aminoácidos essenciais, fitoestrogênios e ômega-3, é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

Quinoa (seca)	139.5 g
Água	372 ml
Espinafre (fresco)	93 g
Peito de frango grelhado (cozido, em cubos)	175.2 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	23.3 g
Queijo feta (esfarelado)	43.4 g
Sal	a gosto

Preparação

- 1.** Enxágue a quinoa em água fria e, em seguida, combine-a com água em uma panela média. Deixe ferver, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
- 2.** Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos. Tempere com sal e pimenta.
- 3.** Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e adicione à frigideira com o espinafre. Misture o frango grelhado, o suco de limão e as sementes de chia até ficar bem misturado.
- 4.** Transfira a mistura para uma tigela, cubra com queijo feta esfarelado e sirva imediatamente.

12. Sopa Cremosa de Cúrcuma e Couve-flor

Esta sopa cremosa utiliza couve-flor, rica em fibras e baixa em calorias, enquanto a cúrcuma oferece cor vibrante e benefícios anti-inflamatórios. É ideal para acalmar as articulações e fornecer vitaminas e minerais essenciais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	363 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	50g
Gorduras	17g



Ingredientes

Flores de couve-flor	660 g
Caldo de legumes	1584 ml
Leite de coco	396 ml
Cúrcuma em pó	24.8 g
Pimenta-do-reino em pó	3.3 g
Cebola, picada	1.7 medium
Alho, picado	3.3 cloves

Preparação

1. Em uma panela grande, refogue 1.7 cebola picada e 3.3 dentes de alho picados em um pouco de água em fogo médio até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 660 g de flores de couve-flor, 1584 ml de caldo de legumes, 24.8 g de cúrcuma em pó e 3.3 g de pimenta-do-reino em pó. Deixe ferver e depois cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.
3. Bata a sopa até ficar homogênea, adicione 396 ml de leite de coco e aqueça suavemente antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,403 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Energético de Cacau e Banana com Espinafre **350 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa com Beterrabas Assadas e Queijo de Cabra **558 kcal**

JANTAR Berinjela Assada Mediterrânea com Atum **495 kcal**

Proteínas: 84g Carboidratos: 127g Gorduras: 64g

13. Smoothie Energético de Cacau e Banana com Espinafre

Este smoothie energizante combina cacau, banana e espinafre, todos ricos em magnésio, promovendo relaxamento e melhorando a qualidade do sono. É uma opção perfeita para um café da manhã rápido ou um lanche nutritivo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	48g
Gorduras	11g



Ingredientes

Espinafre	336 ml
Banana	1.4g
Cacau em pó	42 ml
Leite de sua escolha	336 ml
Xarope de bordo	21 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o espinafre, a banana, o cacau em pó, o leite e o xarope de bordo. Bata até ficar homogêneo.
2. Sirva imediatamente para uma bebida refrescante e cheia de nutrientes.

14. Salada de Quinoa com Beterrabas Assadas e Queijo de Cabra

Esta salada substancial combina quinoa rica em proteínas com beterrabas assadas, que ajudam no controle da pressão arterial, e queijo de cabra para um sabor adicional e cálcio. A combinação a torna um almoço ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam saúde cardíaca.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	59g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa cozida	139.5 g
Beterrabas cozidas (em cubos)	116.3 g
Queijo de cabra (esfarelado)	62 g
Rúcula	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Asse 116.3 g de beterrabas em cubos por 20 minutos até ficarem macias.
2. Em uma tigela, combine 139.5 g de quinoa cozida, as beterrabas assadas, 62 g de queijo de cabra esfarelado e 46.5 g de rúcula.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de vinagre balsâmico antes de servir.

15. Berinjela Assada Mediterrânea com Atum

Esta berinjela assada é recheada com um recheio rico em proteínas de atum, fornecendo nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. O prato é baixo em calorias, mas rico em sabor e gorduras saudáveis, promovendo a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	495 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	20g
Gorduras	30g



Ingredientes

berinjela

atum em conserva em azeite de oliva

azeite de oliva 49.5 ml

dentes de alho

salsa fresca 49.5 ml

sal marinho

pimenta-do-reino

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C. Faça cortes na parte interna da berinjela e pincele com azeite de oliva. Asse por 20 minutos.
2. Em uma tigela, misture o atum, o alho, a salsa, o sal e a pimenta. Retire a berinjela do forno, recheie com a mistura de atum e asse por mais 10 minutos.
3. Sirva quente.

Dia 6

3 refeições · 1,406 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Banana e Nozes **490 kcal**

ALMOÇO Salada Energética de Cítricos e Espinafre com Crocante de Sementes de Abóbora **388 kcal**

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

Proteínas: 68g Carboidratos: 166g Gorduras: 59g

OFERTA EXCLUSIVA

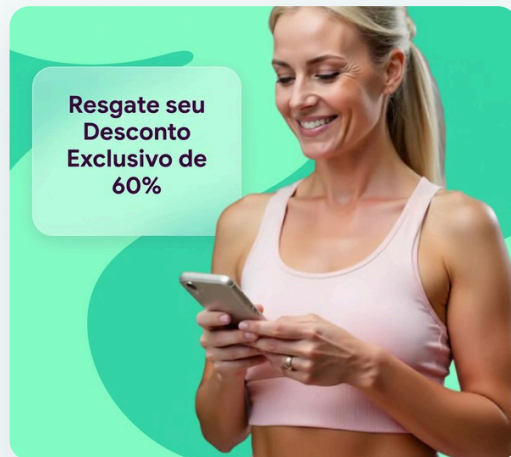
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Proteína com Banana e Nozes

Esta tigela combina bananas com uma variedade de nozes e sementes, oferecendo uma rica fonte de proteínas e gorduras saudáveis. É ideal para apoiar a saúde do coração e o equilíbrio hormonal, especialmente para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	53g
Gorduras	17g



Ingredientes

Banana (congelada)	1.4 medium
Leite de amêndoas (sem açúcar)	168 ml
Pó de proteína (sabor baunilha)	42 g
Nozes mistas (picadas)	42 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 1 banana congelada, 168 ml de leite de amêndoas e 42 g de pó de proteína até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de nozes mistas picadas e 21 g de sementes de chia.

17. Salada Energética de Cítricos e Espinafre com Crocante de Sementes de Abóbora

Esta salada é uma excelente fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico. As sementes de abóbora adicionam zinco, essencial para a saúde das mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	388 kcal
Proteínas	12g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

Espinafre fresco	744 ml
Laranja, em gomos	1.6 médio
Toranja, em gomos	0.8 médio
Sementes de abóbora	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	7.8 ml

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture 744 ml de espinafre fresco, 1 laranja em gomos e 1/2 toranja em gomos.
2. Em uma panela pequena em fogo médio, toste 46.5 g de sementes de abóbora até ficarem douradas, cerca de 2-3 minutos.
3. Regue a salada com 23.3 ml de azeite de oliva e 7.8 ml de vinagre balsâmico, depois finalize com as sementes de abóbora tostadas e sirva.

18. Pimentões Recheados com Quinoa e Legumes

Esses pimentões recheados são uma refeição saudável e satisfatória, repletos de quinoa, vegetais e especiarias. A fibra dos pimentões e da quinoa ajuda a manter níveis saudáveis de pressão arterial.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	66g
Gorduras	23g



Ingredientes

Pimentão (cortado ao meio e sem sementes)	1.7 medium
Quinoa cozida	148.5 g
Abobrinha (picada)	123.8 g
Tomate (picado)	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho em pó	3.3 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 190°C. Em uma tigela, misture 148.5 g de quinoa cozida com 123.8 g de abobrinha picada, 123.8 g de tomate picado, 24.8 ml de azeite de oliva e 3.3 g de alho em pó.
2. Recheie 1 pimentão médio cortado ao meio e sem sementes com a mistura.
3. Coloque em uma assadeira e asse por 30 minutos ou até que o pimentão esteja macio.

Dia 7

3 refeições · 1,471 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Leite de Amêndoas Fortificado com Espinafre e Banana **350 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa e Edamame Rica em Proteínas **543 kcal**

JANTAR Frango Picante ao Molho Szechuan com Brócolis **578 kcal**

Proteínas: 96g Carboidratos: 129g Gorduras: 58g

19. Smoothie de Leite de Amêndoas Fortificado com Espinafre e Banana

Este smoothie cremoso combina leite de amêndoas fortificado e espinafre para um impulso de cálcio, enquanto a banana fornece potássio para apoiar a saúde do coração. Perfeito para um café da manhã rápido ou lanche para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	49g
Gorduras	14g



Ingredientes

Leite de amêndoas fortificado	336 ml
Espinafre fresco	336 ml
Banana, congelada	1.4g
Farinha de linhaça	21 ml
Mel (opcional)	7 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de leite de amêndoas fortificado, 336 ml de espinafre fresco, 1 banana congelada e 21 ml de farinha de linhaça.
2. Bata até ficar homogêneo, adicionando mel se desejar para adoçar.

20. Tigela de Quinoa e Edamame Rica em Proteínas

Esta tigela vibrante de quinoa e edamame é repleta de proteínas vegetais, ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Cheia de fibras, gorduras saudáveis e fitoestrogênios, é uma refeição rápida e nutritiva para qualquer hora do dia.

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, crua	139.5 g
Edamame, descascado	232.5 g
Tofu, firme, em cubos	186 g
Espinafre, fresco	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	15.5 g
Sal	3.9 g
Pimenta-do-reino	1.6 g

Preparação

1. Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, geralmente cerca de 15 minutos em água fervente ou caldo de legumes.
2. Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio, adicione o tofu em cubos e refogue até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Passo 3: Adicione o edamame descascado e o espinafre fresco à frigideira com o tofu, cozinhando até o espinafre murchar, cerca de 2-3 minutos.
4. Passo 4: Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e adicione à mistura da frigideira, junto com o suco de limão, sal, pimenta e sementes de chia. Misture bem.
5. Passo 5: Sirva quente e aproveite sua tigela rica em proteínas!

OFERTA EXCLUSIVA

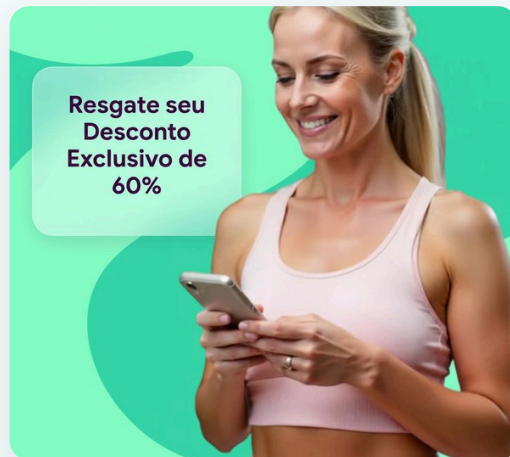
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Frango Picante ao Molho Szechuan com Brócolis

Este prato é uma ótima opção para aumentar a ingestão de proteínas, combinando frango e brócolis em um molho saboroso. O brócolis é rico em antioxidantes, que ajudam a manter a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	7 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	33g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peito de frango sem osso, fatiado	247.5 g
Flores de brócolis	247.5 g
Molho Szechuan	49.5 ml
Alho, picado	16.5 g
Gengibre, picado	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione o alho e o gengibre picados.
2. Adicione o frango fatiado e cozinhe por 7 minutos até dourar.
3. Misture o brócolis e o molho Szechuan; cozinhe por mais 5 minutos até os vegetais ficarem macios.

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.