

Plano de Dieta de 7 Dias para Menopausa PDF

Alivie os sintomas da menopausa com uma abordagem dietética de apoio.

O Plano de Dieta de 7 Dias para Menopausa oferece 21 receitas únicas projetadas para apoiar mulheres que estão passando pela menopausa. Este plano enfatiza alimentos que podem ajudar a aliviar os sintomas e promover o bem-estar geral. Perfeito para mulheres que desejam navegar por essa fase da vida com confiança.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,611	126g	155g	53g
Dia 2	1,611	130g	102g	80g
Dia 3	1,611	116g	150g	66g
Dia 4	1,611	86g	137g	86g
Dia 5	1,611	93g	183g	61g
Dia 6	1,611	108g	181g	53g
Dia 7	1,611	102g	179g	59g
Méd.	1,611	109g	155g	65g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,611
Dia 2		1,611
Dia 3		1,611
Dia 4		1,611
Dia 5		1,611
Dia 6		1,611
Dia 7		1,611

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Smoothie Energético de Proteínas Vegetais

Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Tofu e Abacate

Caldeirada de Frutos do Mar com Amêijoas e Espinafre

Omelete de Espinafre e Salmão

Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão

Refogado de Abobrinha com Tofu e Legumes

Parfait de Iogurte com Frutas Vermelhas

Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão

Refogado de Tofu Picante à Coreana

Aveia Noturna com Nozes e Linhaça

Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas e Molho de Limão

Ensopado Cremoso de Coco e Espinafre

+ 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



1,611 kcal/dia

Média diária



109g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

155g C / 65g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Smoothie Energético de Proteínas Vegetais

2. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Tofu e Abacate

3. Caldeirada de Frutos do Mar com Amêijoas e Espinafre

02 Dia 2

4. Omelete de Espinafre e Salmão

5. Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão

6. Refogado de Abobrinha com Tofu e Legumes

03 Dia 3

7. Parfait de Iogurte com Frutas Vermelhas

8. Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão

9. Refogado de Tofu Picante à Coreana

04 Dia 4

10. Aveia Noturna com Nozes e Linhaça

11. Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas e Molho de Limão

12. Ensopado Cremoso de Coco e Espinafre

05 Dia 5

13. Aveia Overnight com Frutas Vermelhas

14. Tigela Saborosa de Quinoa e Salmão com Espinafre e Abacate

15. Quinoa Frita com Kimchi e Probióticos

06 Dia 6

16. Tigela de Quinoa e Frutas Vermelhas para o Café da Manhã

17. Tigela de Quinoa com Cogumelos e Couve

18. Almôndegas de Peru e Espinafre Ricas em Ferro

07 Dia 7

19. Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Frutas Vermelhas

20. Salada Thai de Amendoim e Edamame

21. Batatas-doces Recheadas com Sardinha e Espinafre

Dia 1

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Smoothie Energético de Proteínas Vegetais	490 kcal
ALMOÇO	Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Tofu e Abacate	543 kcal
JANTAR	Caldeirada de Frutos do Mar com Amêijoas e Espinafre	578 kcal

Proteínas: 126g Carboidratos: 155g Gorduras: 53g

1. Smoothie Energético de Proteínas Vegetais

Este smoothie delicioso é ideal para mulheres acima de 40 anos, combinando proteínas vegetais com ingredientes ricos em nutrientes que ajudam a equilibrar hormônios e a saúde do coração. Rico em ômega-3, fibras e fitoestrógenos, é uma ótima maneira de começar o dia ou recuperar as energias após o treino.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

pó de proteína de ervilha	42 g
pó de proteína de arroz integral	42 g

pó de proteína de cânhamo	42 g
leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
espinafre congelado	42 g
banana	168 g
sementes de chia	21 g
óleo de linhaça	21 ml
manteiga de amêndoa	22.4 g

Preparação

- 1.** Passo 1: Em um liquidificador, misture o pó de proteína de ervilha, o pó de proteína de arroz integral e o pó de proteína de cânhamo.
- 2.** Passo 2: Adicione o leite de amêndoa, o espinafre congelado, a banana, as sementes de chia, o óleo de linhaça e a manteiga de amêndoa.
- 3.** Passo 3: Bata em alta velocidade até ficar homogêneo e cremoso, aproximadamente 30-45 segundos.
- 4.** Passo 4: Despeje em um copo e aproveite imediatamente para o melhor sabor e perfil nutricional.

2. Bowl Saboroso de Quinoa e Espinafre com Tofu e Abacate

Este bowl de quinoa e espinafre é rico em proteínas e nutrientes essenciais, ideal para mulheres acima de 40 anos. Com fitoestrogênios e ômega-3, ele promove o equilíbrio hormonal e a saúde óssea.

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	139.5 g
água	372 ml
tofu firme	186 g
espinafre fresco	93 g
azeite de oliva	23.3 ml
abacate	116.3 g
sementes de chia	23.3 g
molho de soja ou tamari	23.3 ml
sementes de gergelim (opcional)	7.8 g
pimenta do reino	1.6 g

Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma panela média, combine a quinoa e a água. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida e a quinoa fique fofa.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e refogue até dourar, cerca de 5-7 minutos.
- 3.** Passo 3: Adicione o espinafre picado à frigideira e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos. Misture o molho de soja ou tamari e a pimenta do reino.
- 4.** Passo 4: Quando a quinoa estiver cozida, solte com um garfo e divida em um bowl. Cubra com a mistura de tofu e espinafre, o abacate em cubos, as sementes de chia e polvilhe com sementes de gergelim, se desejar.

3. Caldeirada de Frutos do Mar com Amêijoas e Espinafre

Esta caldeirada de frutos do mar é uma opção nutritiva para cálcio e ômega-3, especialmente importante para mulheres acima de 40 anos. O espinafre adiciona vitaminas e minerais, enquanto as amêijoas fornecem uma rica fonte de proteína.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

Amêijoas, enlatadas, drenadas	420 g
Batatas, em cubos	495 g
Espinafre, picado	99 g
Caldo de legumes com baixo teor de sódio	1584 ml
Leite de coco	396 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Azeite de oliva	24.8 ml
Pimenta-do-reino, a gosto	3.3 g

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 3.3 cloves de alho picado e cozinhe até ficar aromático.
2. Adicione 495 g de batatas em cubos e 1584 ml de caldo de legumes com baixo teor de sódio. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até que as batatas estejam macias.
3. Misture 420 g de amêijoas, 99 g de espinafre picado e 396 ml de leite de coco. Cozinhe por mais 5 minutos, depois tempere com pimenta-do-reino antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete de Espinafre e Salmão **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão **543 kcal**

JANTAR Refogado de Abobrinha com Tofu e Legumes **578 kcal**

Proteínas: 130g Carboidratos: 102g Gorduras: 80g

4. Omelete de Espinafre e Salmão

Esta omelete rica em nutrientes combina o poder dos ácidos graxos ômega-3 do salmão com fibras e fitoestrógenos do espinafre, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Perfeita para um café da manhã ou almoço rápido, este prato é satisfatório e repleto de nutrientes essenciais para a vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	14g
Gorduras	31g



Ingredientes

Ovos grandes	4.2g
Espinafre fresco	42 g
Salmão cozido, desfiado	119 g
Pimentão, em cubos	105 g
Azeite de oliva	21 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione o pimentão em cubos e refogue por cerca de 3 minutos até amolecer.
3. Misture o espinafre fresco e cozinhe até murchar, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos e tempere com sal e pimenta-do-reino.
5. Despeje os ovos na frigideira e mexa delicadamente para combinar com os vegetais.
6. Adicione o salmão desfiado e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até os ovos estarem apenas firmes, cerca de 3-4 minutos.
7. Sirva quente e aproveite sua refeição nutritiva!

5. Salada de Quinoa e Espinafre com Salmão

Esta salada de quinoa e espinafre é rica em proteínas e ácidos graxos ômega-3, ideal para mulheres acima de 40 anos. Ela ajuda no crescimento muscular, equilíbrio hormonal e saúde do coração, além de ser rápida e fácil de preparar.

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 cozida	372 ml
espinafre fresco, picado	744 ml
salmão cozido, desfiado	175.2 g
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
abacate, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	23.3 g
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre picado, o salmão desfiado, os tomates-cereja e o abacate em cubos.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, as sementes de chia, o sal e a pimenta para fazer o molho.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar todos os ingredientes.
4. Sirva imediatamente ou refrigere por até 30 minutos antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



6. Refogado de Abobrinha com Tofu e Legumes

Este refogado leve com macarrão de abobrinha e tofu rico em proteínas é baixo em carboidratos e cheio de nutrientes. É perfeito para manter o equilíbrio hormonal e apoiar a gestão saudável do peso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	41g
Gorduras	30g



Ingredientes

Abobrinha, espiralizada	1.7g
Tofu, em cubos	396 ml
Pimentão, fatiado	0.8g
Cenoura, em tiras	198 ml
Brócolis em floretes	396 ml
Molho de soja ou tamari	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione o pimentão, a cenoura e o brócolis, e refogue por mais 5 minutos até os legumes ficarem macios.
3. Adicione a abobrinha espiralizada e o molho de soja, mexendo para cobrir e cozinhe por mais 2 minutos.

Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte com Frutas Vermelhas **490 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão **543 kcal**

JANTAR Refogado de Tofu Picante à Coreana **578 kcal**

Proteínas: 116g Carboidratos: 150g Gorduras: 66g

7. Parfait de Iogurte com Frutas Vermelhas

Este parfait refrescante combina iogurte grego cremoso com frutas vermelhas ricas em antioxidantes e uma pitada de granola crocante. É uma opção rápida de café da manhã que é indulgente, mas baixa em calorias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	63g
Gorduras	14g



Ingredientes

Iogurte grego (desnatado)	336 g
Frutas vermelhas mistas (morango, mirtilo, framboesa)	105 g
Granola	42 g
Mel	7 ml
Sementes de chia	7 g

Preparação

1. Em um copo, coloque uma camada de iogurte grego, seguida de uma camada de frutas vermelhas.
2. Adicione uma camada de granola e repita as camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados.
3. Regue com mel por cima e polvilhe com sementes de chia antes de servir.

8. Tigela Saborosa de Quinoa com Espinafre e Salmão

Esta tigela de quinoa rica em nutrientes é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração, apresentando salmão rico em ômega-3 e espinafre cheio de fibras. Perfeita para mulheres acima de 40 anos, fornece nutrientes essenciais como cálcio e vitamina D, além de ser rápida de preparar.

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, cozida	372 ml
espinafre fresco	93 g
salmão cozido, desfiado	175.2 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta, esfarelado	62 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela média, combine a quinoa cozida, o salmão desfiado e os tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre fresco e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Adicione o espinafre refogado à mistura de quinoa e salmão. Regue com suco de limão e tempere com pimenta-do-reino.
4. Cubra com queijo feta esfarelado e misture gentilmente para combinar. Sirva quente.

9. Refogado de Tofu Picante à Coreana

Repleto de proteínas e fitoestrógenos do tofu, este prato apoia o equilíbrio hormonal, enquanto as especiarias coreanas promovem o metabolismo e o bem-estar. A inclusão de vegetais vibrantes aumenta os antioxidantes essenciais para a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	40g
Gorduras	33g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	396 g
Pasta de pimenta coreana (gochujang)	24.8 g
Flores de brócolis	247.5 g
Pimentão vermelho, fatiado	123.8 g
Molho de soja (baixo teor de sódio)	49.5 ml
Óleo de gergelim	24.8 ml
Cebolinhas, picadas	49.5 g

Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça 24.8 ml de óleo de gergelim em fogo médio.
2. Adicione o tofu em cubos e cozinhe por 8-10 minutos até dourar.
3. Misture o brócolis, o pimentão, o gochujang e o molho de soja; cozinhe por mais 5 minutos até os vegetais ficarem macios.

Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Noturna com Nozes e Linhaça **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas e Molho de Limão **543 kcal**

JANTAR Ensopado Cremoso de Coco e Espinafre **578 kcal**

Proteínas: 86g Carboidratos: 137g Gorduras: 86g

10. Aveia Noturna com Nozes e Linhaça

Esta receita de aveia noturna é uma opção nutritiva e prática para o café da manhã. Rica em ácidos graxos ômega-3, ela ajuda a manter a saciedade durante toda a manhã.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	56g
Gorduras	25g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Leite de amêndoas	336 ml
Nozes picadas	21 g
Linhaça moída	14 g
Mel	7 g

Preparação

1. Em um pote, misture a aveia, o leite de amêndoas, as nozes, a linhaça e o mel.
2. Mexa bem para misturar e feche o pote.
3. Refrigere durante a noite e aproveite gelado pela manhã.

OFERTA EXCLUSIVA

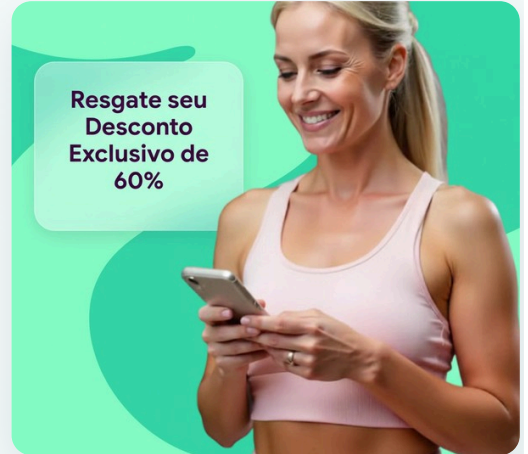
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



11. Salada de Salmão Grelhado com Folhas Misturadas e Molho de Limão

Esta salada vibrante apresenta salmão grelhado, uma fonte poderosa de ácidos graxos ômega-3, combinado com folhas verdes ricas em fibras. É ideal 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	47g
Carboidratos	31g
Gorduras	28g



Ingredientes

filé de salmão grelhado	131.8 g
folhas verdes mistas	744 ml
azeite de oliva	7.8 ml
suco de limão fresco	23.3 ml
ervas frescas (ex: salsa, endro)	23.3 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
pepino, fatiado	116.3 g
queijo feta, esfarelado (opcional)	43.4 g

Preparação

1. Passo 1: Preaqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Tempere o filé de salmão com sal e pimenta e grelhe por 4-5 minutos de cada lado até estar cozido e desfiando.
2. Passo 2: Enquanto o salmão está grelhando, prepare a salada combinando as folhas verdes, tomates-cereja, pepino e ervas em uma tigela grande.
3. Passo 3: Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva e o suco de limão, depois regue sobre a salada e misture para cobrir uniformemente.
4. Passo 4: Assim que o salmão estiver cozido, retire da grelha e desfie em pedaços grandes sobre a salada. Se desejar, polvilhe queijo feta por cima. Sirva imediatamente.

12. Ensopado Cremoso de Coco e Espinafre

Este ensopado nutritivo é rico em fibras provenientes do espinafre e do leite de coco, proporcionando sustento para a saúde intestinal e a regularidade. A adição de especiarias traz propriedades anti-inflamatórias, benéficas para mulheres acima de 40 anos que estão passando por sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Espinafre fresco, picado	1188 ml
Leite de coco enlatado	396 ml
Tomates em cubos (enlatados)	396 ml
Grão-de-bico, drenado e enxaguado	396 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Pó de curry	24.8 g
Sal	4.9 g
Pimenta-do-reino	2.5 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco, o alho e o pó de curry em fogo médio.
2. Adicione os tomates em cubos e o grão-de-bico; cozinhe por 5 minutos.
3. Misture o espinafre até murchar, depois tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Overnight com Frutas Vermelhas **490 kcal**

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

JANTAR Quinoa Frita com Kimchi e Probióticos **578 kcal**

Proteínas: 93g Carboidratos: 183g Gorduras: 61g

13. Aveia Overnight com Frutas Vermelhas

Esta receita de aveia é uma excelente opção para um café da manhã nutritivo e prático. A combinação de aveia e frutas vermelhas oferece um início saudável e saboroso para o seu dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	70g
Gorduras	14g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
iogurte grego	168 g
Leite de amêndoas	168 ml
Frutas vermelhas misturadas	105 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um pote ou recipiente, misture a aveia, o iogurte, o leite de amêndoas e as sementes de chia.
2. Misture bem e adicione as frutas vermelhas por cima.
3. Tampe e leve à geladeira durante a noite. Aproveite gelado pela manhã.

14. Tigela Saborosa de Quinoa e Salmão com Espinafre e Abacate

Esta tigela nutritiva é rica em proteínas, gorduras saudáveis e fibras, apoiando a manutenção muscular e o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa, salmão e espinafre fornece ômega-3, cálcio e fitoestrogênios essenciais, promovendo a saúde do coração e dos ossos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	47g
Gorduras	22g



Ingredientes

quinoa, cozida	372 ml
salmão cozido, desfiado	175.2 g
espinafre fresco, picado	46.5 g
abacate, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sementes de chia	18.6 g
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o salmão desfiado e o espinafre picado. Misture bem.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal marinho e a pimenta-do-reino para criar um molho.
3. Regue o molho sobre a mistura de quinoa e misture bem.
4. Dobre delicadamente o abacate em cubos e polvilhe as sementes de chia por cima antes de servir.

15. Quinoa Frita com Kimchi e Probióticos

Este prato vibrante combina kimchi rico em probióticos com quinoa cheia de proteínas, apoiando a saúde intestinal e a imunidade. Ideal para mulheres acima de 40 anos que desejam manter a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	2 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	66g
Gorduras	25g



Ingredientes

Quinoa cozida	396 ml
Kimchi	198 ml
Cebolinhas	3.3g
Óleo de gergelim	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de óleo de gergelim em fogo médio. Adicione 198 ml de kimchi e refogue por 2 minutos.
2. Misture 396 ml de quinoa cozida e 24.8 ml de molho de soja, cozinhe por mais 5 minutos.
3. Finalize com as cebolinhas picadas antes de servir.

Dia 6

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Quinoa e Frutas Vermelhas para o Café da Manhã **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Cogumelos e Couve **543 kcal**

JANTAR Almôndegas de Peru e Espinafre Ricas em Ferro **578 kcal**

Proteínas: 108g Carboidratos: 181g Gorduras: 53g

OFERTA EXCLUSIVA

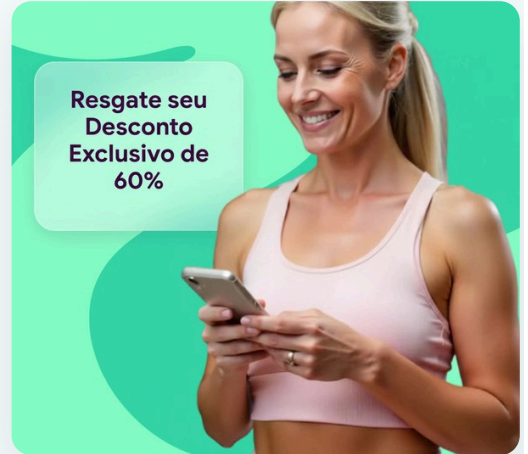
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Quinoa e Frutas Vermelhas para o Café da Manhã

Esta tigela nutritiva apresenta quinoa, uma proteína completa, combinada com frutas vermelhas ricas em antioxidantes, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal. A preparação noturna a torna uma opção de café da manhã rápida e prática.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	63g
Gorduras	7g



Ingredientes

Quinoa	168 ml
Frutas vermelhas variadas	168 ml
iogurte grego	168 ml
Sementes de chia	21 ml
Mel	7 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine 168 ml de quinoa cozida, 168 ml de frutas vermelhas e 168 ml de iogurte grego.
2. Cubra com 21 ml de sementes de chia e regue com 7 ml de mel, se desejar.
3. Cubra e leve à geladeira durante a noite, depois aproveite frio na manhã seguinte.

17. Tigela de Quinoa com Cogumelos e Couve

Esta tigela nutritiva de quinoa é rica em antioxidantes e fibras, promovendo a saúde do coração e reduzindo a inflamação. A adição de quinoa fornece proteína completa, essencial para manter a massa muscular à medida que as mulheres envelhecem.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	85g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	139.5 g
Couve fresca, picada	103.9 g
Cogumelos, fatiados	108.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Alho, picado	1.6 clove
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Cozinhe 139.5 g de quinoa em 240 ml de água de acordo com as instruções da embalagem, cerca de 15 minutos.
2. Enquanto isso, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione 108.5 g de cogumelos fatiados e refogue por 5 minutos.
3. Adicione 103.9 g de couve picada e 1.6 dente de alho picado, cozinhando por mais 3-4 minutos até que a couve murche.
4. Misture a quinoa cozida com a mistura de cogumelos e couve, e tempere com sal e pimenta a gosto.

18. Almôndegas de Peru e Espinafre Ricas em Ferro

Essas almôndegas de peru são ricas em ferro heme, complementadas por espinafre que fornece ferro não heme. O molho de tomate adiciona vitamina C, melhorando a absorção de ferro, enquanto é uma refeição deliciosa e satisfatória para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	33g
Gorduras	30g



Ingredientes

Carne moída de peru	742.5 g
Espinafre fresco, picado	396 ml
Ovo, batido	1.7 grande
Farinha de rosca	198 ml
Alho em pó	8.3 ml
Sal e pimenta	a gosto
Tomates em cubos enlatados	396 ml

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture 742.5 g de carne moída de peru, 396 ml de espinafre picado, 1 ovo batido, 198 ml de farinha de rosca, 8.3 ml de alho em pó, sal e pimenta. Misture até ficar bem combinado.
3. Forme a mistura em almôndegas e coloque-as em uma assadeira. Asse por 20 minutos até estarem cozidas.
4. Enquanto isso, aqueça 396 ml de tomates em cubos enlatados em uma panela. Sirva as almôndegas com o molho de tomate por cima.

Dia 7

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Frutas Vermelhas **490 kcal**

ALMOÇO Salada Thai de Amendoim e Edamame **543 kcal**

JANTAR Batatas-doces Recheadas com Sardinha e Espinafre **578 kcal**

Proteínas: 102g Carboidratos: 179g Gorduras: 59g

19. Tigela de Café da Manhã com Batata Doce e Frutas Vermelhas

Esta tigela colorida é rica em antioxidantes das frutas vermelhas, que ajudam na saúde do coração e combatem a inflamação. As batatas doces fornecem carboidratos complexos para energia duradoura, ideal para começar o dia com o pé direito.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	29g
Carboidratos	76g
Gorduras	8g



Ingredientes

Batata doce, descascada e em cubos	336 g
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos, framboesas)	168 g
iogurte grego, sem açúcar	168 g
Mel (opcional)	7 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Cozinhe a batata doce em cubos até ficar macia, cerca de 10-12 minutos.
2. Em uma tigela, misture a batata doce cozida, as frutas vermelhas e o iogurte grego.
3. Finalize com as sementes de chia e regue com mel, se desejar.

20. Salada Thai de Amendoim e Edamame

Esta salada refrescante é rica em fibras e nutrientes essenciais, promovendo a saúde intestinal e a regularidade. O molho de amendoim adiciona gorduras saudáveis, apoiando o equilíbrio hormonal e a energia para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	53g
Gorduras	26g



Ingredientes

Edamame descascado, cozido	372 ml
Cenouras raladas	186 g
Pimentão vermelho, fatiado	372 ml
Manteiga de amendoim	46.5 g
Molho de soja (baixo teor de sódio)	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Mel ou xarope de bordo (opcional)	7.8 ml
Sementes de gergelim para guarnição	23.3 g

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture o edamame, as cenouras e o pimentão.
2. Em uma tigela pequena, bata a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e o mel (se estiver usando).
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem. Polvilhe as sementes de gergelim por cima antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

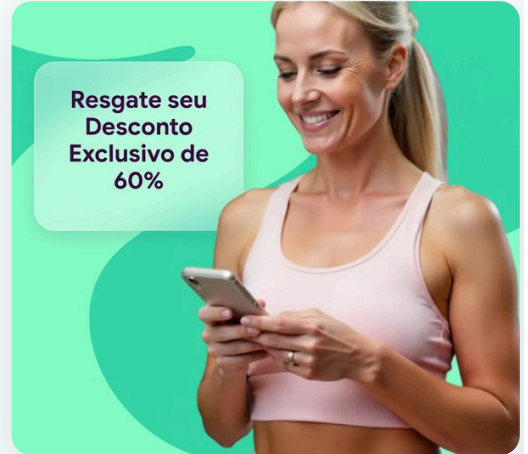
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



21. Batatas-doces Recheadas com Sardinha e Espinafre

Este prato substancial combina sardinhas ricas em cálcio e espinafre, ótimos para manter a densidade óssea. As batatas-doces fornecem carboidratos complexos para energia sustentada, tornando esta refeição perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

Batata-doce	1.7 medium
Sardinhas enlatadas em azeite, drenadas	173.3 g
Espinafre fresco, picado	396 ml
Alho, picado	1.7 clove
Azeite	8.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Fure a batata-doce com um garfo e asse por 25-30 minutos, ou até ficar macia.
2. Em uma frigideira, aqueça 8.3 ml de azeite em fogo médio. Adicione 1 dente de alho picado e refogue até ficar aromático, cerca de 1 minuto.
3. Adicione 396 ml de espinafre picado e cozinhe até murchar. Misture as sardinhas drenadas, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Corte a batata-doce assada ao meio e recheie com a mistura de sardinha e espinafre antes de servir.



Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

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



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em reverse.health/pt/categoria/nutricao — 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.