

Plano de Dieta de 7 Dias para o Corpo de Biquíni para Mulheres Acima de 40 PDF

Conquiste um corpo tonificado em qualquer idade.

Prepare-se para o verão com o Plano de Dieta de 7 Dias para o Corpo de Biquíni, feito para mulheres acima de 40. Com 21 receitas que focam em proteínas magras e produtos frescos, este plano ajuda você a conquistar um corpo tonificado enquanto desfruta de refeições deliciosas. Sinta-se confiante e fabulosa nesta temporada!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,442	111g	127g	64g
Dia 2	1,611	116g	179g	60g
Dia 3	1,611	112g	202g	44g
Dia 4	1,611	126g	112g	67g
Dia 5	1,611	146g	137g	57g
Dia 6	1,611	127g	104g	81g
Dia 7	1,627	116g	104g	92g
Méd.	1,589	122g	138g	66g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,442
Dia 2		1,611
Dia 3		1,611
Dia 4		1,611
Dia 5		1,611
Dia 6		1,611
Dia 7		1,627

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela Crocante de Maçã com Canela

Sopa de Legumes com Tofu

Tacos de Peixe Grelhado com Coentro e Salsa de Abacate

Burrito de Café da Manhã com Ovo Picante e Feijão Preto

Grão-de-Bico e Batata Doce Assados com Cúrcuma

Salada de Grão-de-Bico com Algas e Molho de Tahine

Sopa de Legumes e Miso com Tofu

Aveia Proteica de Chocolate para a Noite

Pães Sírios de Grão-de-Bico e Couve-flor

Salada de Atum com Ervas e Feijão Branco

Burritos de Café da Manhã com Ovos e Legumes

Camarão ao Alho com Aspargos

+ 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



1,589 kcal/dia

Média diária



122g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

138g C / 66g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela Crocante de Maçã com Canela

2. Sopa de Legumes e Miso com Tofu

3. Sopa de Legumes com Tofu

02 Dia 2

4. Aveia Proteica de Chocolate para a Noite

5. Tacos de Peixe Grelhado com Coentro e Salsa de Abacate

6. Pães Sírios de Grão-de-Bico e Couve-flor

03 Dia 3

7. Burrito de Café da Manhã com Ovo Picante e Feijão Preto

8. Salada de Atum com Ervas e Feijão Branco

9. Grão-de-Bico e Batata Doce Assados com Cúrcuma

04 Dia 4

10. Burritos de Café da Manhã com Ovos e Legumes

11. Salada de Grão-de-Bico com Algas e Molho de Tahine

12. Camarão ao Alho com Aspargos

05 Dia 5

13. Tigela de Delícia de Proteína com Pêssego

14. Tigela de Quinoa com Camarão e Abacate

15. Filé de Porco com Crosta de Ervas e Bruxelas ao Alho

06 Dia 6

16. Tigela de Aveia Proteica com Nozes

17. Salada de Legumes Grelhados com Feta

18. Carne Magra com Macarrão de Abobrinha

07 Dia 7

19. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta

20. Tigela de Peixe Branco com Legumes e Arroz de Couve-flor

21. Sopa Cremosa de Brócolis com Cheddar

Dia 1

3 refeições · 1,442 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela Crocante de Maçã com Canela	476 kcal
ALMOÇO	Sopa de Legumes e Miso com Tofu	388 kcal
JANTAR	Sopa de Legumes com Tofu	578 kcal

Proteínas: 111g Carboidratos: 127g Gorduras: 64g

1. Tigela Crocante de Maçã com Canela

Esta tigela aconchegante combina a doçura das maçãs com o calor da canela para um café da manhã energizante. As nozes adicionadas fornecem ômega-3 e proteínas, essenciais para a produção hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	476 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	49g
Gorduras	20g



Ingredientes

Fatias de maçã congeladas	336 ml
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Proteína em pó (sabor baunilha)	42 g
Canela em pó	7 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 ml de fatias de maçã congeladas, 168 ml de leite de amêndoa, 42 g de proteína em pó e 7 g de canela em pó.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso, ajustando a consistência com mais leite de amêndoa se necessário.
3. Despeje em uma tigela e finalize com 42 g de nozes picadas e uma pitada extra de canela.

2. Sopa de Legumes e Miso com Tofu

Esta sopa de miso nutritiva é rica em probióticos e proteínas do tofu, que são benéficas para a saúde intestinal e ajudam na digestão. A mistura de legumes coloridos oferece vitaminas e minerais essenciais para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	13 min
Calorias	388 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	28g
Gorduras	19g



Ingredientes

Pasta de miso	46.5 g
Tofu macio, em cubos	186 ml
Cenouras, fatiadas	186 ml
Vagens, picadas	186 ml
Cogumelos, fatiados	186 ml
Caldo de legumes	744 ml
Cebolinhas, fatiadas	46.5 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve o caldo de legumes para ferver em fogo médio.
2. Adicione as cenouras, vagens e cogumelos, e cozinhe por cerca de 5-7 minutos até ficarem macios.
3. Misture a pasta de miso até dissolver, depois adicione o tofu e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Decore com as cebolinhas fatiadas e sirva quente.

3. Sopa de Legumes com Tofu

Esta sopa rápida é uma ótima fonte de proteína completa, combinando tofu e vegetais variados. O tofu contém fitoestrógenos que ajudam a equilibrar os hormônios durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

tofu firme, em cubos

396 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de óleo de gergelim em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de pimentões em cubos, 240 ml de brócolis em cubos e refogue por 3 minutos.
3. Misture 240 ml de tofu em cubos, 960 ml de caldo de legumes e 15 ml de molho de soja. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos.

Dia 2

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Proteica de Chocolate para a Noite **490 kcal**

ALMOÇO Tacos de Peixe Grelhado com Coentro e Salsa de Abacate **543 kcal**

JANTAR Pães Sírios de Grão-de-Bico e Couve-flor **578 kcal**

Proteínas: 116g Carboidratos: 179g Gorduras: 60g

4. Aveia Proteica de Chocolate para a Noite

Essa aveia de noite é uma maneira prática e deliciosa de começar o dia, rica em proteínas e fibras que garantem saciedade. A combinação de aveia e proteína proporciona energia sustentada, essencial para mulheres ativas acima dos 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	38g
Carboidratos	63g
Gorduras	14g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Leite de amêndoas sem açúcar	336 ml
Proteína em pó de chocolate	42 g
Sementes de chia	21 ml
Mel ou xarope de bordo	21 ml

Preparação

1. Em um pote, misture 120ml de aveia em flocos, 240ml de leite de amêndoas sem açúcar, 30g de proteína em pó de chocolate, 15ml de sementes de chia e 15ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.
2. Misture bem, tampe e leve à geladeira durante a noite.
3. Pela manhã, misture novamente e aproveite gelado.

5. Tacos de Peixe Grelhado com Coentro e Salsa de Abacate

Esses tacos de peixe frescos são grelhados à perfeição e cobertos com uma salsa de abacate nutritiva, rica em gorduras saudáveis para a regulação hormonal. O limão adiciona um impulso refrescante de vitamina C para apoiar a saúde imunológica.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	50g
Gorduras	23g



Ingredientes

Filé de peixe branco	263.5 g
Coentro, picado	7.8 g
Suco de limão	23.3 ml
Tortilhas de milho	3.1g
Abacate, em cubos	155 g
Cebola roxa, picada	62 g

Preparação

1. Marinar o peixe no suco de limão (23.3ml) e no coentro picado (7.8g) por cerca de 15 minutos.
2. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta. Grelhe o peixe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até estar completamente cozido.
3. Aqueça as tortilhas de milho na grelha por 1-2 minutos. Sirva o peixe grelhado coberto com abacate (155g) e cebola roxa picada (62g).

OFERTA EXCLUSIVA

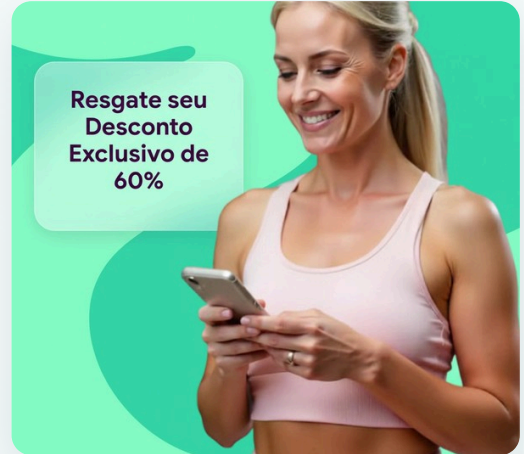
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Pães Sírios de Grão-de-Bico e Couve-flor

Esses pães sírios são uma ótima opção para uma refeição rápida, ricos em proteínas e com propriedades anti-inflamatórias. Os temperos, como o cominho, ajudam a acelerar o metabolismo sem adicionar sal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	66g
Gorduras	23g



Ingredientes

Grão-de-bico, enlatado, lavado	396 ml
Couve-flor, ralada	247.5 g
Pães sírios de trigo integral	82.5 g
Cominho	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture 396 ml de grão-de-bico lavado, 247.5 g de couve-flor ralada e 8.3 g de cominho. Amasse levemente até combinar.
3. Espalhe a mistura sobre 2 pães sírios de trigo integral e pincele com 24.8 ml de azeite de oliva.
4. Asse por 15 minutos até dourar e ficar crocante.

Dia 3

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Burrito de Café da Manhã com Ovo Picante e Feijão Preto **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Atum com Ervas e Feijão Branco **543 kcal**

JANTAR Grão-de-Bico e Batata Doce Assados com Cúrcuma **578 kcal**

Proteínas: 112g Carboidratos: 202g Gorduras: 44g

7. Burrito de Café da Manhã com Ovo Picante e Feijão Preto

Repleto de proteínas, este burrito de café da manhã apresenta ovos cozidos e feijão preto, que são ótimos para apoiar o metabolismo e a manutenção muscular. As especiarias utilizadas também podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa por meio de suas propriedades anti-inflamatórias.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	56g
Gorduras	11g



Ingredientes

Ovos cozidos	2.8 large
Feijão preto cozido	168 ml
Tortilha de trigo integral	1.4 medium
Salsa	42 ml
Coentro picado	21 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine 168 ml de feijão preto cozido e 2 ovos cozidos picados.
2. Coloque a mistura em 1 tortilha de trigo integral média, adicione 42 ml de salsa e finalize com 21 ml de coentro picado.
3. Enrole a tortilha firmemente para criar um burrito.

8. Salada de Atum com Ervas e Feijão Branco

Esta salada combina atum enlatado e feijão branco, criando um prato rico em proteínas e fibras. As ervas adicionam sabor e antioxidantes, essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	47g
Gorduras	16g



Ingredientes

Atum enlatado, drenado	263.5 g
Feijão branco enlatado, drenado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Salsa fresca, picada	46.5 ml
Suco de limão	46.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

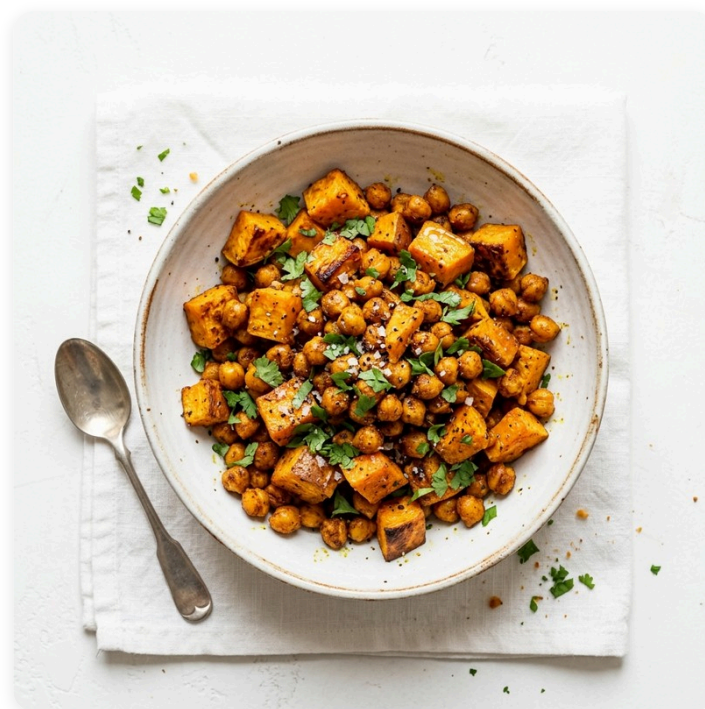
1. Em uma tigela, combine o atum enlatado, feijão branco, azeite de oliva, salsa, suco de limão, sal e pimenta. Misture até ficar bem combinado.

9. Grão-de-Bico e Batata Doce Assados com Cúrcuma

Este prato saboroso é rico em fibras e proteínas, promovendo a saúde digestiva. A cúrcuma ajuda a reduzir a inflamação, tornando esta refeição nutritiva e satisfatória.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	9 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	99g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batata doce	396 ml
Grão-de-bico enlatado	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma em pó	8.3 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture 396 ml de batata doce em cubos e 198 ml de grão-de-bico com 24.8 ml de azeite de oliva e 8.3 g de cúrcuma em pó.
3. Espalhe em uma assadeira e asse por 25 minutos, ou até que a batata doce esteja macia.

Dia 4

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Burritos de Café da Manhã com Ovos e Legumes **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Grão-de-Bico com Algas e Molho de Tahine **543 kcal**

JANTAR Camarão ao Alho com Aspargos **578 kcal**

Proteínas: 126g Carboidratos: 112g Gorduras: 67g

10. Burritos de Café da Manhã com Ovos e Legumes

Esses burritos de café da manhã são recheados com proteínas dos ovos e fibras dos feijões, proporcionando um início de dia nutritivo. Podem ser preparados com antecedência e congelados para conveniência.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	53g
Gorduras	14g



Ingredientes

Ovos	420 g
Legumes mistos congelados	672 ml
Feijões pretos enlatados	595 g
Tortilhas de trigo integral	336 g
Azeite de oliva	21 ml
Salsa (opcional)	168 ml

Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 672 ml de legumes mistos congelados e refogue por 5 minutos até aquecer. Adicione 420 g de ovos batidos e mexa até cozinhar.
3. Em cada uma das 4 tortilhas grandes, coloque 120 g de feijões pretos enlatados, seguido da mistura de ovos e legumes. Enrole em forma de burrito.
4. Sirva imediatamente ou embrulhe em papel alumínio e congele para depois.

OFERTA EXCLUSIVA

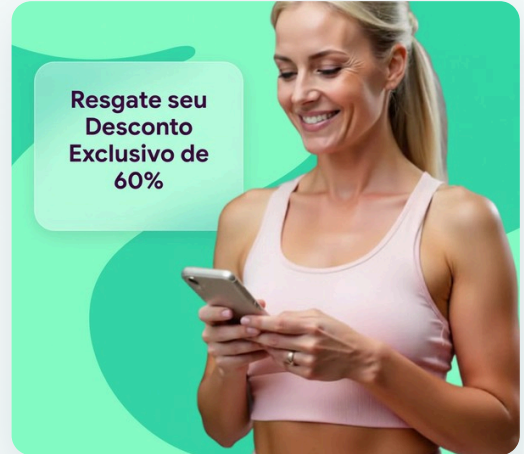
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Grão-de-Bico com Algas e Molho de Tahine

Esta salada nutritiva é rica em proteínas e iodo, ajudando a manter a saúde da tireoide. O molho cremoso de tahine fornece gorduras saudáveis que favorecem o metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	47g
Gorduras	23g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	372 ml
Alga seca (arame ou wakame)	23.3 g
Tahine	46.5 g
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Deixe as algas de molho em água por 10 minutos, depois escorra e corte em pedaços.
2. Em uma tigela, misture o grão-de-bico, as algas picadas, o tahine, o suco de limão e o azeite de oliva.
3. Misture bem e sirva gelado ou em temperatura ambiente.

12. Camarão ao Alho com Aspargos

Este prato combina camarões e aspargos em um molho de manteiga com alho, proporcionando uma refeição deliciosa e com baixo carboidrato, rica em proteínas e vitaminas. Uma opção saudável que apoia o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	59g
Carboidratos	12g
Gorduras	30g



Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	280.5 g
Aspargos, aparados	396 ml
Manteiga	24.8 g
Alho, picado	3.3 cloves
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho picado e cozinhe até ficar aromático, cerca de 30 segundos.
3. Adicione os camarões e os aspargos; cozinhe até os camarões ficarem rosados e os aspargos estiverem macios, cerca de 5-7 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Delícia de Proteína com Pêssego **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Camarão e Abacate **543 kcal**

JANTAR Filé de Porco com Crosta de Ervas e Bruxelas ao Alho **578 kcal**

Proteínas: 146g Carboidratos: 137g Gorduras: 57g

13. Tigela de Delícia de Proteína com Pêssego

Uma tigela refrescante que combina a doçura dos pêssegos com a cremosidade do iogurte grego para um café da manhã rico em proteínas. A fibra das sementes de chia promove a digestão e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	49g
Carboidratos	56g
Gorduras	8g



Ingredientes

Fatias de pêssego congeladas	336 ml
iogurte grego (sem gordura)	336 ml
Sementes de chia	21 g
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Proteína em pó (sabor baunilha)	42 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 ml de fatias de pêssego congeladas, 336 ml de iogurte grego, 21 g de sementes de chia, 168 ml de leite de amêndoa e 42 g de proteína em pó.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso, ajustando a consistência com mais leite de amêndoa se necessário.
3. Despeje em uma tigela e finalize com fatias de pêssego frescas e uma pitada de granola.

14. Tigela de Quinoa com Camarão e Abacate

Esta tigela de quinoa é rica em proteínas e gorduras saudáveis, ajudando a equilibrar os hormônios e aumentar os níveis de energia. A quinoa fornece carboidratos complexos e fibras para energia duradoura.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	56g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa cozida	372 ml
Camarão cru, descascado e limpo	263.5 g
Abacate, em cubos	0.8g
Suco de limão	23.3 ml
Coentro, picado	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione o camarão e cozinhe por 5-7 minutos até ficar rosa e opaco.
3. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o camarão, o suco de limão, sal e pimenta; finalize com o abacate em cubos e coentro.

15. Filé de Porco com Crosta de Ervas e Bruxelas ao Alho

Este prato delicioso combina filé de porco magro com couve de Bruxelas assada, oferecendo uma rica fonte de proteínas e nutrientes essenciais que apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. O alho e o alecrim não apenas realçam o sabor, mas também oferecem benefícios antioxidantes, enquanto as gorduras saudáveis do azeite de oliva ajudam na absorção de nutrientes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	25g
Gorduras	30g

Ingredientes

filé de porco	140.3 g
couve de Bruxelas	247.5 g
azeite de oliva	8.3 ml
alho picado	4.9 g
alecrim fresco, picado	1.7 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto



Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Remova o excesso de gordura do filé de porco e tempere com sal, pimenta e metade do alecrim picado.
3. Em uma tigela média, misture as couves de Bruxelas com azeite de oliva, alho picado, sal e pimenta.
4. Coloque o filé de porco em uma assadeira e rodeie-o com as couves de Bruxelas temperadas.
5. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 15 minutos, ou até que o porco atinja uma temperatura interna de 63°C e as couves de Bruxelas estejam macias e levemente caramelizadas.
6. Retire do forno, deixe o porco descansar por alguns minutos, depois fatie e sirva com as couves de Bruxelas.

Dia 6

3 refeições · 1,611 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Aveia Proteica com Nozes **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Legumes Grelhados com Feta **543 kcal**

JANTAR Carne Magra com Macarrão de Abobrinha **578 kcal**

Proteínas: 127g Carboidratos: 104g Gorduras: 81g

OFERTA EXCLUSIVA

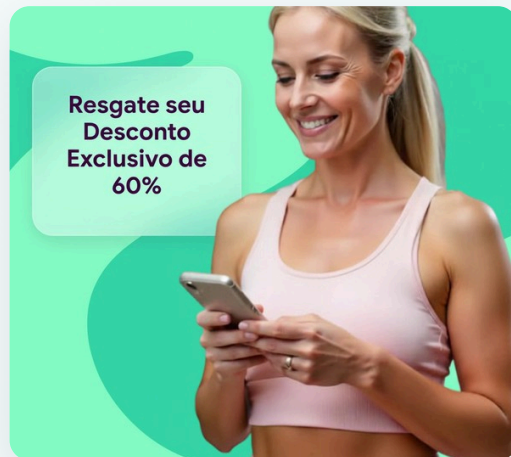
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**

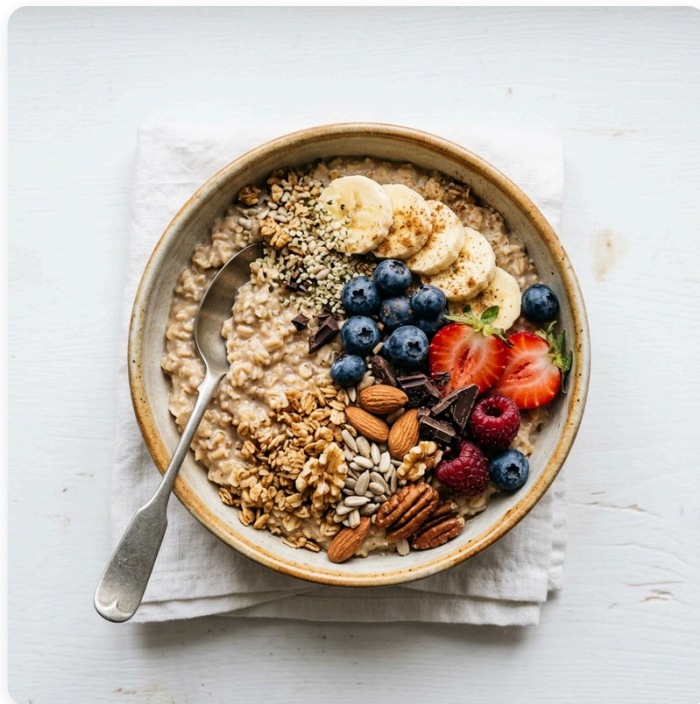


16. Tigela de Aveia Proteica com Nozes

Esta tigela de aveia é uma opção prática e nutritiva para mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, gorduras saudáveis e fibras, ela ajuda a manter a energia e a saciedade ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	56g
Gorduras	17g



Ingredientes

aveia instantânea	56 g
água ou leite de amêndoas sem açúcar	336 ml
proteína em pó (preferencialmente vegetal)	42 g
manteiga de amêndoa	42 g
sementes de chia	21 g
frutas secas (ex: cranberries ou passas)	42 g
canela	2.8 g
maçã ou laranja fresca, picada	210 g

Preparação

1. Em uma tigela média, misture a aveia instantânea e a proteína em pó.
2. Ferva a água ou o leite de amêndoas e despeje sobre a mistura de aveia e proteína; mexa bem.
3. Cubra a tigela e deixe descansar por 5 minutos para que a aveia absorva o líquido.
4. Após 5 minutos, adicione a manteiga de amêndoa, as sementes de chia, as frutas secas e a canela, misturando bem.
5. Finalize com a maçã ou laranja fresca picada antes de servir.

17. Salada de Legumes Grelhados com Feta

Esta salada de legumes grelhados é rica em proteínas e ideal para a saúde hormonal. A variedade colorida de vegetais fornece antioxidantes que promovem o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	13 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	28g
Gorduras	31g



Ingredientes

Abobrinha, fatiada	372 ml
Pimentões, fatiados	372 ml
Cebola roxa, fatiada	116.3 g
Queijo feta, esfarelado	186 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

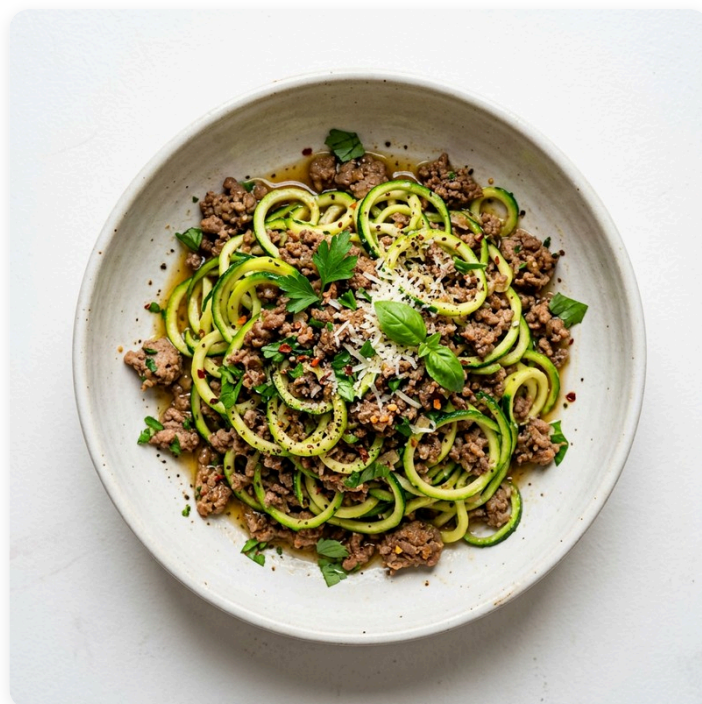
1. Grelhe a abobrinha, os pimentões e a cebola roxa até ficarem macios e levemente carbonizados, cerca de 10-15 minutos.
2. Em uma tigela, misture os legumes grelhados com o queijo feta esfarelado.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta.
4. Regue o molho sobre a salada e misture bem.

18. Carne Magra com Macarrão de Abobrinha

Este prato delicioso combina carne moída magra e abobrinha espiralizada, proporcionando uma refeição nutritiva que apoia o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Rico em proteínas e gorduras saudáveis, é ideal para mulheres acima de 40 anos que desejam manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	20g
Gorduras	33g



Ingredientes

carne moída magra	140.3 g
abobrinha espiralizada	1.7 médio
azeite de oliva	8.3 ml
ervas italianas (secas)	1.7 g
alho picado	1.7 dente
sal	a gosto
pimenta-do-reino moída	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione azeite de oliva e alho picado, refogando por cerca de 30 segundos até ficar aromático.
2. Adicione a carne moída magra à frigideira, quebrando-a com uma espátula e cozinhando até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Tempere a carne com ervas italianas, sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Enquanto a carne cozinha, espiralize a abobrinha, se ainda não estiver espiralizada.
5. Uma vez que a carne esteja cozida, adicione a abobrinha espiralizada à frigideira, mexendo delicadamente para combinar com a carne e cozinhe por mais 2-3 minutos até que a abobrinha esteja ligeiramente macia.
6. Sirva imediatamente, decorado com ervas adicionais, se desejar.

Dia 7

3 refeições · 1,627 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Feta **490 kcal**

ALMOÇO Tigela de Peixe Branco com Legumes e Arroz de Couve-flor **543 kcal**

JANTAR Sopa Cremosa de Brócolis com Cheddar **594 kcal**

Proteínas: 116g Carboidratos: 104g Gorduras: 92g

19. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta

Esta omelete rica em nutrientes é uma excelente fonte de proteínas e cálcio, ajudando a manter o equilíbrio hormonal e a saúde óssea para mulheres acima de 40 anos. Os ácidos graxos saudáveis dos ovos e do feta, juntamente com a fibra do espinafre, contribuem para a estabilidade dos níveis de açúcar no sangue e promovem a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	7g
Gorduras	35g



Ingredientes

ovos grandes	4.2g
espinafre fresco, picado	42 g
queijo feta, esfarelado	53.2 g
azeite de oliva	21 ml
pimenta-do-reino, a gosto	1.4 g
sal marinho, a gosto	1.4 g

Preparação

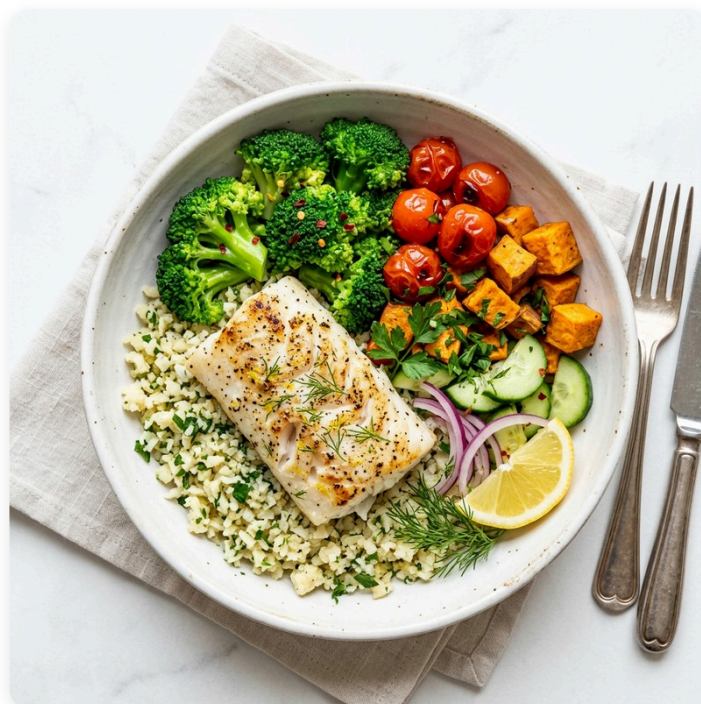
1. Em uma tigela, bata os ovos, a pimenta-do-reino e o sal marinho até ficarem bem misturados.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o espinafre picado e refogue por 2-3 minutos até murchar.
3. Despeje os ovos batidos sobre o espinafre na frigideira, inclinando a panela para distribuir uniformemente. Cozinhe por cerca de 2 minutos até que as bordas comecem a firmar.
4. Polvilhe o queijo feta esfarelado uniformemente sobre uma metade da omelete. Cozinhe por mais 1-2 minutos até que os ovos estejam totalmente firmes.
5. Dobre a omelete ao meio e cuidadosamente deslize-a para um prato. Sirva quente.

20. Tigela de Peixe Branco com Legumes e Arroz de Couve-flor

Esta tigela nutritiva de peixe branco combina proteína magra do peixe com vegetais ricos em fibras, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde digestiva, ideal para mulheres acima de 40 anos. Repleta de ômega-3 e nutrientes essenciais, é projetada para promover a saúde óssea e 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	22g



Ingredientes

peixe branco (bacalhau ou halibute)	175.2 g
brócolis cozidos no vapor	372 ml
arroz de couve-flor	186 ml
manteiga	7.8 g
azeite de oliva	23.3 ml
sementes de chia	23.3 g
suco de limão	23.3 ml
sal e pimenta	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Em uma frigideira, aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em fogo médio. Tempere o peixe branco com sal e pimenta, depois cozinhe por 3-4 minutos de cada lado, ou até estar cozido e desfiando.
- 2.** Passo 2: Enquanto o peixe cozinha, cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio, cerca de 5 minutos.
- 3.** Passo 3: Em uma tigela, combine o brócolis cozido no vapor e o arroz de couve-flor. Misture 1 colher de chá de manteiga e suco de limão, e tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4.** Passo 4: Para servir, coloque a mistura de arroz de couve-flor e brócolis em uma tigela, cubra com o peixe branco cozido e polvilhe com sementes de chia para adicionar fibras e ômega-3.

OFERTA EXCLUSIVA

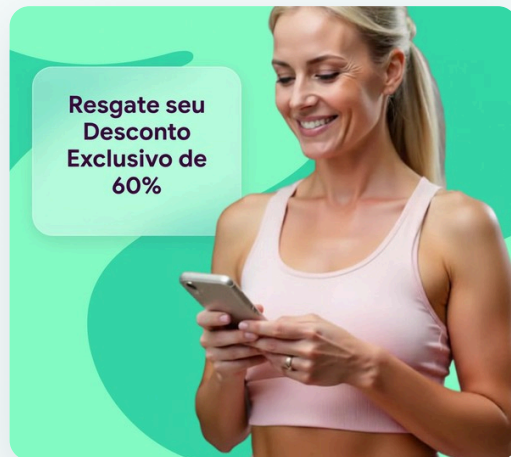
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa Cremosa de Brócolis com Cheddar

Esta sopa reconfortante é rica em vitamina K, essencial para a saúde óssea, e o cheddar fornece cálcio. A consistência cremosa é satisfatória e oferece uma fonte rica de nutrientes benéficos para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	50g
Gorduras	35g



Ingredientes

Brócolis frescos	247.5 g
Caldo de legumes	792 ml
Queijo cheddar	99 g
Cebola	132 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio; refogue 132 g de cebola picada até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 247.5 g de brócolis e 792 ml de caldo de legumes; deixe ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos; bata até ficar homogêneo e misture 99 g de queijo cheddar ralado.

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.