

Plano de Dieta de 7 Dias para PCOS em Mulheres Acima de 40 Anos PDF

Apoie o equilíbrio hormonal com esta dieta eficaz para PCOS, adaptada para mulheres acima de 40 anos.

Nosso Plano de Dieta de 7 Dias para PCOS apresenta 21 receitas empoderadoras projetadas para mulheres acima de 40 anos que lidam com os sintomas da PCOS. Este plano foca em alimentos ricos em nutrientes que apoiam o equilíbrio hormonal e a perda de peso. Assuma o controle da sua saúde com refeições deliciosas criadas para ajudá-la a prosperar.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,466	69g	216g	47g
Dia 2	1,569	74g	130g	88g
Dia 3	1,569	128g	153g	46g
Dia 4	1,569	102g	184g	45g
Dia 5	1,401	90g	183g	42g
Dia 6	1,569	121g	160g	52g
Dia 7	1,569	128g	153g	47g
Méd.	1,530	102g	168g	52g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,466
Dia 2		1,569
Dia 3		1,569
Dia 4		1,569
Dia 5		1,401
Dia 6		1,569
Dia 7		1,569

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Papa de Cenoura com Linhaça

Ensopado de Lentilhas com Couve

Salada Refrescante de Quinoa com Salmão Grelhado

Parfait de Iogurte Grego com Alto Teor de Proteínas

Salmão Saboroso com Salada de Quinoa e Espinafre

Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão Grelhado

Tigela de Quinoa com Cúrcuma e Legumes Assados

Pudim de Chia e Linhaça com Frutas Vermelhas

Curry de Couve-flor com Cúrcuma e Coco

Tigela Detox de Legumes com Quinoa e Salmão

Aveia com Banana

Salmão Grelhado com Quinoa e Salada de 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



1,530 kcal/dia

Média diária



102g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

168g C / 52g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Papa de Cenoura com Linhaça

2. Tigela de Quinoa com Cúrcuma e Legumes Assados

3. Ensopado de Lentilhas com Couve

02 Dia 2

4. Pudim de Chia e Linhaça com Frutas Vermelhas

5. Salada Refrescante de Quinoa com Salmão Grelhado

6. Curry de Couve-flor com Cúrcuma e Coco

03 Dia 3

7. Parfait de Iogurte Grego com Alto Teor de Proteínas

8. Tigela Detox de Legumes com Quinoa e Salmão

9. Salmão Saboroso com Salada de Quinoa e Espinafre

04 Dia 4

10. Aveia com Banana

11. Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão Grelhado

12. Salmão Grelhado com Quinoa e Salada de Espinafre

05 Dia 5

13. Tigela de Quinoa e Frutas Vermelhas

14. Bowl Energético de Quinoa e Salmão

15. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Couve

06 Dia 6

16. Parfait de Iogurte Grego

17. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre com Salmão

18. Salada de Salmão Grelhado com Quinoa e Abacate

07 Dia 7

19. Parfait de Iogurte Grego com Frutas Vermelhas

20. Tigela Saborosa de Quinoa com Ômega-3, Espinafre e Grão-de-bico

21. Tigela de Quinoa com Salmão e Verduras

Dia 1

3 refeições · 1,466 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Papa de Cenoura com Linhaça	392 kcal
ALMOÇO	Tigela de Quinoa com Cúrcuma e Legumes Assados	496 kcal
JANTAR	Ensopado de Lentilhas com Couve	578 kcal

Proteínas: 69g Carboidratos: 216g Gorduras: 47g

1. Papa de Cenoura com Linhaça

Esta papa quente é rica em fibras e ômega-3 das sementes de linhaça, apoiando a saúde digestiva e o equilíbrio hormonal. As cenouras adicionam doçura natural e são ricas em beta-caroteno para a saúde da pele.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	63g
Gorduras	11g



Ingredientes

Aveia em flocos	168 ml
Cenoura, ralada	168 ml
Leite de amêndoas	336 ml
Linhaça moída	21 ml

Mel ou xarope de bordo

7 ml

Preparação

- 1.** Em uma panela, combine 168 ml de aveia em flocos, 168 ml de cenoura ralada e 336 ml de leite de amêndoas em fogo médio.
- 2.** Cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a aveia esteja macia.
- 3.** Misture 21 ml de linhaça moída e adoçar com 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.

2. Tigela de Quinoa com Cúrcuma e Legumes Assados

Uma tigela nutritiva com quinoa e uma variedade de legumes coloridos assados, rica em antioxidantes e fibras. A cúrcuma e a pimenta-do-reino melhoram a absorção e oferecem benefícios anti-inflamatórios, essenciais para a função das articulações.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	70g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	263.5 g
Pimentões, picados	232.5 g
Abobrinha, picada	232.5 g
Cebola roxa, picada	116.3 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Cúrcuma em pó	7.8 g
Pimenta-do-reino moída	1.6 g
Sal	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma tigela, misture 232.5 g de pimentões picados, 232.5 g de abobrinha picada e 116.3 g de cebola roxa picada com 46.5 ml de azeite de oliva, 7.8 g de cúrcuma em pó, 1.6 g de pimenta-do-reino e sal a gosto.
2. Espalhe os legumes em uma assadeira e asse por 20 minutos.
3. Enquanto isso, cozinhe 263.5 g de quinoa de acordo com as instruções da embalagem (geralmente 15 minutos em água fervente).
4. Sirva os legumes assados sobre a quinoa e aproveite.

3. Ensopado de Lentilhas com Couve

Este ensopado robusto é carregado de lentilhas que fornecem proteínas e fibras, enquanto o açafrão e a couve contribuem para a redução da inflamação e a melhoria da saúde óssea. Uma opção à base de plantas cheia de sabor!

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	83g
Gorduras	17g



Ingredientes

lentilhas (secas)	198 ml
couve (picada)	792 ml
açafrão em pó	8.3 g
caldo de legumes	792 ml
azeite de oliva	24.8 ml
cebola (picada)	1.7g
alho (picado)	3.3 cloves
sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio.
2. Adicione a cebola e o alho, refogando até amolecer, cerca de 3-4 minutos.
3. Misture as lentilhas, o açafrão, o sal e a pimenta, e adicione o caldo de legumes.
4. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos.
5. Adicione a couve e cozinhe por mais 5 minutos até ficar macia.

Dia 2

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Pudim de Chia e Linhaça com Frutas Vermelhas **448 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Quinoa com Salmão Grelhado **543 kcal**

JANTAR Curry de Couve-flor com Cúrcuma e Coco **578 kcal**

Proteínas: 74g Carboidratos: 130g Gorduras: 88g

4. Pudim de Chia e Linhaça com Frutas Vermelhas

As sementes de chia e linhaça são excelentes fontes de ômega-3 e fibras, essenciais para o equilíbrio hormonal e a saúde digestiva. Com a adição de frutas vermelhas, este pudim se torna uma opção refrescante e cheia de antioxidantes para começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	39g
Gorduras	25g



Ingredientes

Sementes de chia	42 g
Linhaça moída	21 g
Leite de amêndoas	336 ml
Frutas vermelhas	105 g
Extrato de baunilha	2.8 ml
Mel ou xarope de bordo	7 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 42 g de sementes de chia, 21 g de linhaça moída e 336 ml de leite de amêndoas.
2. Adicione 2.8 ml de extrato de baunilha e misture bem. Adoçe com 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.
3. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite até engrossar.
4. Sirva com 105 g de frutas vermelhas por cima.

5. Salada Refrescante de Quinoa com Salmão Grelhado

Esta salada de quinoa é uma excelente fonte de proteína, gorduras saudáveis e fibras, ideal para mulheres acima de 40 anos. Rica em ômega-3 e fitoestrógenos, ela ajuda a equilibrar os hormônios e a saúde do coração, mantendo você hidratada e satisfeita.

Informação Nutricional

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



Ingredientes

quinoa	139.5 g
água	372 ml
filé de salmão	175.2 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	46.5 ml
pepino	116.3 g
tomates-cereja	116.3 g
espinafre	46.5 g
queijo feta	58.9 g
linhaça moída	10.9 g
sal e pimenta	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Lave a quinoa em água fria e depois misture com a água em uma panela. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos até que a quinoa esteja fofa e a água absorvida.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça uma frigideira grelhada em fogo médio. Pincele o filé de salmão com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta. Grelhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até estar cozido.
- 3.** Passo 3: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o pepino picado, os tomates-cereja cortados ao meio, o espinafre picado, o queijo feta esfarelado e a linhaça moída. Regue com suco de limão e misture delicadamente.
- 4.** Passo 4: Coloque o salmão grelhado sobre a salada e sirva imediatamente, acompanhando com um copo de água para hidratação.

OFERTA EXCLUSIVA

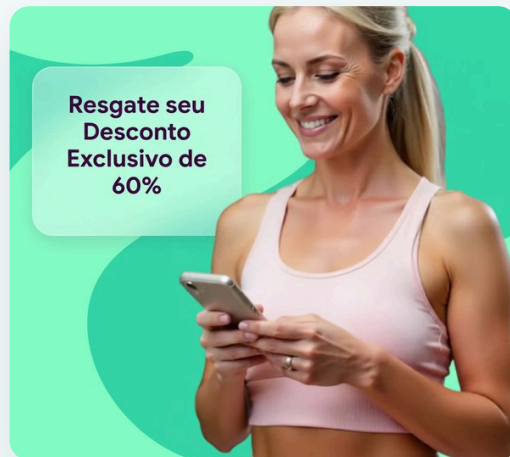
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Curry de Couve-flor com Cúrcuma e Coco

Um curry cremoso e reconfortante que apresenta couve-flor, rica em fibras e antioxidantes, cozida em leite de coco com cúrcuma e especiarias. Este prato anti-inflamatório é perfeito para a saúde das articulações e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	41g
Gorduras	41g



Ingredientes

Flores de couve-flor	330 g
Leite de coco	396 ml
Cúrcuma em pó	8.3 g
Pó de curry	8.3 g
Espinafre fresco	99 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione a couve-flor e refogue por 5 minutos.
2. Misture o leite de coco, a cúrcuma e o pó de curry; leve a ferver.
3. Cozinhe por 10 minutos até a couve-flor ficar macia. Adicione o espinafre e mexa até murchar.
4. Sirva quente com grãos integrais, se desejar.

Dia 3

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte Grego com Alto Teor de Proteínas **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Detox de Legumes com Quinoa e Salmão **543 kcal**

JANTAR Salmão Saboroso com Salada de Quinoa e Espinafre **578 kcal**

Proteínas: 128g Carboidratos: 153g Gorduras: 46g

7. Parfait de Iogurte Grego com Alto Teor de Proteínas

Um parfait cremoso e nutritivo, perfeito para um café da manhã rápido. As camadas de frutas ricas em fibras e granola crocante tornam esta refeição deliciosa e saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	448 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	56g
Gorduras	7g



Ingredientes

Iogurte grego	336 g
Frutas vermelhas mistas	105 g
Granola	42 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um copo, coloque metade do iogurte grego.
2. Adicione metade das frutas vermelhas e uma camada de granola.
3. Repita as camadas com o restante do iogurte, frutas e granola.
4. Finalize com sementes de chia para um impulso de fibras.

8. Tigela Detox de Legumes com Quinoa e Salmão

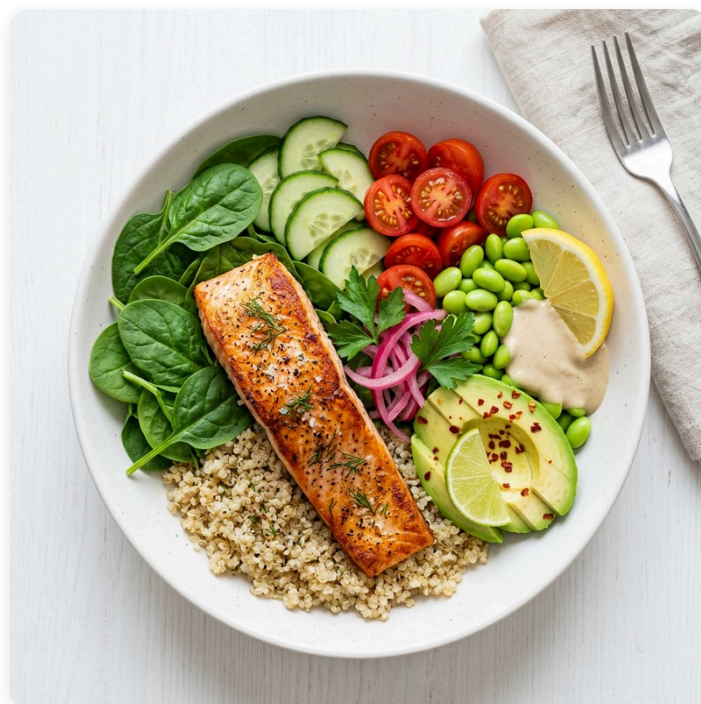
Esta vibrante tigela detox de legumes é repleta de vegetais densos em nutrientes e gorduras saudáveis, projetada especificamente para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa e salmão fornece uma rica fonte de proteínas e ômega-3, enquanto a variedade de vegetais não amiláceos oferece fibras e vitaminas essenciais.

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
filé de salmão	175.2 g
espinafre, fresco	46.5 g
brócolis, picados	139.5 g
pimentão, em cubos	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
pó de cúrcuma	3.1 g



sal

a gosto

pimenta-do-reino

a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, geralmente usando uma proporção de 2:1 de água para quinoa, o que deve levar cerca de 15 minutos.
- 2.** Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o filé de salmão e tempere com sal, pimenta-do-reino e cúrcuma. Cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até estar completamente cozido.
- 3.** Passo 3: Nos últimos minutos do cozimento do salmão, adicione o brócolis picado e o pimentão à panela para refogá-los levemente.
- 4.** Passo 4: Quando tudo estiver cozido, areje a quinoa com um garfo e sirva em uma tigela coberta com espinafre, vegetais refogados e o filé de salmão. Regue com suco de limão antes de servir.

9. Salmão Saboroso com Salada de Quinoa e Espinafre

Este prato rico em nutrientes é perfeito para ocasiões especiais, apoiando o equilíbrio hormonal e a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Cheio de ácidos graxos ômega-3, fibras e fitoestrógenos, é uma maneira deliciosa de celebrar sem comprometer suas metas de saúde.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	50g
Gorduras	20g



Ingredientes

filé de salmão	231 g
quinoa	148.5 g
espinafre	99 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
tomates-cereja	123.8 g
queijo feta	46.2 g
pimenta-do-reino	a gosto
sal marinho	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Lave a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem (geralmente cerca de 15 minutos).
2. Passo 2: Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere o filé de salmão com sal marinho e pimenta-do-reino, depois cozinhe por 4-5 minutos de cada lado até que desfaça facilmente com um garfo.
3. Passo 3: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco, os tomates-cereja, o queijo feta esfarelado e o suco de limão. Misture delicadamente.
4. Passo 4: Sirva o salmão sobre a salada de quinoa e espinafre para uma refeição nutritiva e equilibrada.

Dia 4

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia com Banana **448 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa Rica em Proteínas com Salmão Grelhado **543 kcal**

JANTAR Salmão Grelhado com Quinoa e Salada de Espinafre **578 kcal**

Proteínas: 102g Carboidratos: 184g Gorduras: 45g

10. Aveia com Banana

Esta aveia quente com banana é uma opção reconfortante e rica em fibras e potássio. Simples de preparar, ela mantém você saciado por mais tempo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	87g
Gorduras	6g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água ou leite	336 ml
Banana	1.4 média
Canela	1.4 g

Preparação

1. Em uma panela, misture a aveia em flocos e a água ou leite.
2. Leve ao fogo até ferver e depois cozinhe por 5 minutos até engrossar.
3. Fatie a banana e misture na aveia junto com a canela.

OFERTA EXCLUSIVA

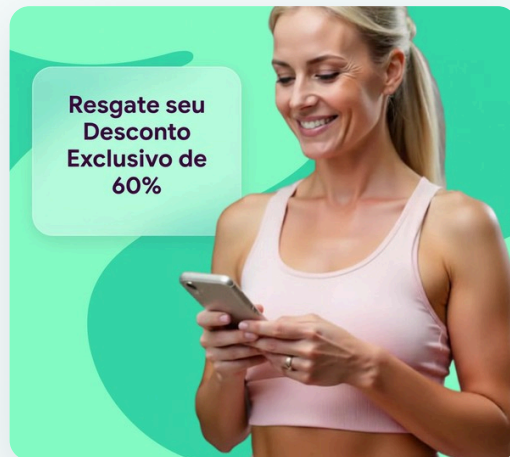
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Quinoa Rica em Proteínas com Salmão Grelhado

Esta salada vibrante de quinoa, coberta com salmão grelhado, é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração de mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas e rica em ômega-3, fibras e fitoestrógenos, é uma maneira deliciosa de nutrir seu corpo enquanto desfruta de uma refeição fora de casa.

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
filé de salmão grelhado	175.2 g
tomates-cereja	186 g
espinafre	93 g
pepino	186 g
abacate	116.3 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta	43.4 g

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, os tomates-cereja, o espinafre, o pepino e o abacate.
2. Passo 2: Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture para combinar.
3. Passo 3: Cubra a salada com o filé de salmão grelhado e polvilhe queijo feta e sementes de chia por cima.
4. Passo 4: Sirva imediatamente e desfrute de sua refeição rica em nutrientes.

12. Salmão Grelhado com Quinoa e Salada de Espinafre

Esta refeição rica em proteínas é ideal para mulheres acima de 40 anos, focando no equilíbrio hormonal e na saúde do coração. Com ácidos graxos ômega-3 do salmão, fibras da quinoa e fitoestrógenos do espinafre, este prato apoia a saúde óssea e o metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	50g
Gorduras	20g



Ingredientes

filé de salmão	280.5 g
quinoa (crua)	148.5 g
espinafre fresco	99 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
queijo feta, esfarelado	66 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Preaqueça uma grelha ou frigideira grelhada em fogo médio-alto.
2. Passo 2: Tempere o filé de salmão com pimenta-do-reino e grelhe por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até que se desfaça facilmente com um garfo.
3. Passo 3: Enquanto o salmão está grelhando, enxágue a quinoa em água fria e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem (geralmente cerca de 15 minutos).
4. Passo 4: Em uma tigela grande, misture o espinafre fresco, os tomates-cereja cortados ao meio, o queijo feta esfarelado, o azeite de oliva e o suco de limão. Misture delicadamente.
5. Passo 5: Assim que a quinoa estiver cozida, areje com um garfo e adicione à mistura da salada. Sirva o salmão grelhado sobre a salada.

Dia 5

3 refeições · 1,401 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Quinoa e Frutas Vermelhas **462 kcal**

ALMOÇO Bowl Energético de Quinoa e Salmão **543 kcal**

JANTAR Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Couve **396 kcal**

Proteínas: 90g Carboidratos: 183g Gorduras: 42g

13. Tigela de Quinoa e Frutas Vermelhas

Uma tigela nutritiva de quinoa coberta com frutas vermelhas frescas e nozes, perfeita para começar o dia com energia. Rica em proteínas e fibras, é uma opção saudável e deliciosa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	462 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	70g
Gorduras	13g



Ingredientes

Quinoa cozida	126 g
Frutas vermelhas mistas	105 g
Amêndoas	21 g
Mel	7 g
Canela	2.8 g

Preparação

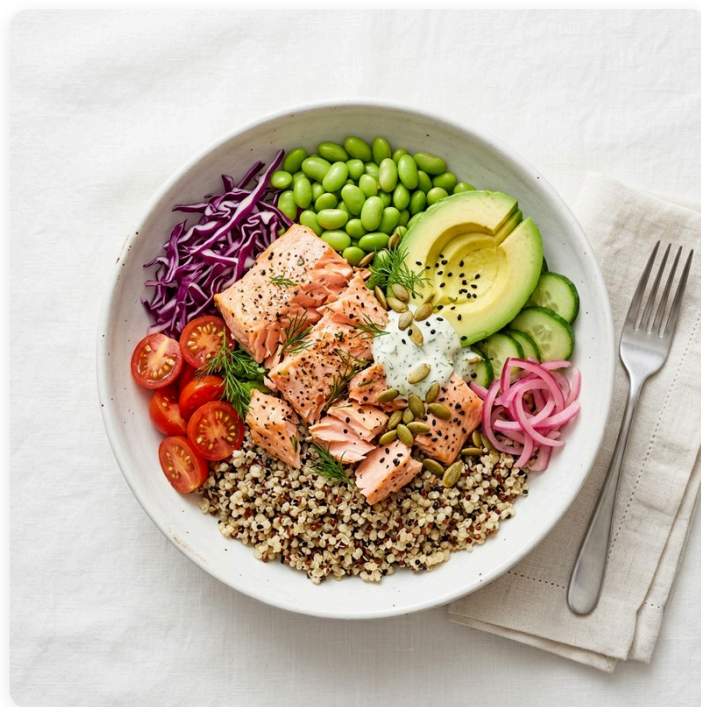
1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, as frutas e as amêndoas.
2. Regue com mel e polvilhe com canela antes de servir.

14. Bowl Energético de Quinoa e Salmão

Este bowl nutritivo de quinoa e salmão é projetado para apoiar o equilíbrio hormonal e promover a saúde do coração para mulheres acima de 40 anos. Com uma rica fonte de ômega-3, fitoestrógenos e cálcio, esta refeição é satisfatória e benéfica para a saúde geral.

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
Água	372 ml
Salmão, cozido e desfiado	175.2 g
Espinafre, fresco	93 g
Grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado	186 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sementes de chia	23.3 g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e combine-a com água em uma panela média. Leve a ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
2. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o salmão desfiado, o espinafre fresco, o grão-de-bico, o azeite de oliva, o suco de limão e as sementes de chia. Misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Sirva metade da mistura em uma caixa para levar e aproveite a outra metade imediatamente.

15. Sopa de Lentilhas com Cúrcuma e Couve

Esta sopa robusta é rica em lentilhas e couve, essenciais para a saúde óssea. A cúrcuma e a pimenta-do-reino oferecem benefícios anti-inflamatórios, fundamentais para a energia e vitalidade das mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	396 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	66g
Gorduras	10g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas, enxaguadas	330 g
Couve, picada	132 g
Caldo de legumes	1584 ml
Cúrcuma em pó	24.8 g
Pimenta-do-reino moída	3.3 g
Cebola, picada	1.7 medium
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1 cebola picada e refogue até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 24.8 g de cúrcuma em pó e 3.3 g de pimenta-do-reino, mexa por 1 minuto.
3. Adicione 330 g de lentilhas vermelhas e 1584 ml de caldo de legumes, leve a ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos.
4. Misture 132 g de couve picada, cozinhe por mais 5 minutos e tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 6

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte Grego **448 kcal**

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

JANTAR Salada de Salmão Grelhado com Quinoa e Abacate **578 kcal**

Proteínas: 121g Carboidratos: 160g Gorduras: 52g

OFERTA EXCLUSIVA

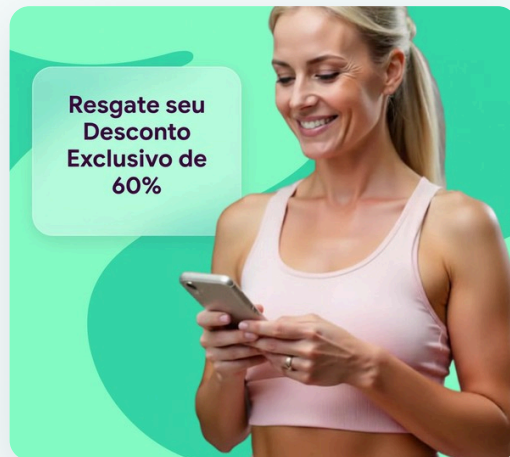
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Parfait de Iogurte Grego

Este parfait de iogurte grego é uma opção refrescante e rica em proteínas, perfeito para começar o dia com energia. A combinação de frutas vermelhas adiciona antioxidantes e sabor delicioso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	63g
Gorduras	10g



Ingredientes

Iogurte grego (natural)	336 g
Frutas vermelhas mistas	105 g
Mel	7 g
Granola	42 g

Preparação

1. Coloque o iogurte grego em uma tigela ou copo.
2. Adicione as frutas vermelhas sobre o iogurte.
3. Regue o mel sobre as frutas e polvilhe a granola por cima.

17. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre com Salmão

Esta tigela nutritiva de quinoa e espinafre é rica em proteínas e ácidos graxos ômega-3, perfeita para mulheres acima de 40 anos que buscam equilíbrio hormonal e saúde do coração. A combinação de folhas verdes e salmão fornece nutrientes essenciais para a saúde óssea e o metabolismo.

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	186 g
espinafre fresco	93 g
salmão cozido, desfiado	178.3 g
tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
abacate, cortado em cubos	77.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
queijo feta, esfarelado	43.4 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco e o salmão desfiado.
2. Adicione os tomates-cereja cortados ao meio, o abacate em cubos e o queijo feta esfarelado.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Misture tudo delicadamente e sirva imediatamente.

18. Salada de Salmão Grelhado com Quinoa e Abacate

Esta salada vibrante combina salmão grelhado, uma fonte poderosa de ácidos graxos ômega-3, com quinoa e vegetais frescos para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. Coberta com abacate para gorduras saudáveis e fibras, é uma maneira deliciosa de nutrir seu corpo enquanto desfruta de uma refeição de qualidade de restaurante em casa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	50g
Gorduras	23g



Ingredientes

Filé de salmão (grelhado)	186.5 g
Quinoa (cozida)	198 ml
Folhas verdes mistas	792 ml
Tomates-cereja (cortados ao meio)	123.8 g
Pepino (fatiado)	82.5 g
Abacate (fatiado)	82.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sal	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Tempere o filé de salmão com sal e pimenta, depois grelhe em fogo médio por cerca de 6-8 minutos de cada lado ou até estar cozido.
- 2.** Passo 2: Em uma tigela grande, misture as folhas verdes mistas, a quinoa cozida, os tomates-cereja e o pepino.
- 3.** Passo 3: Assim que o salmão estiver cozido, desfaça-o em pedaços grandes e adicione à mistura da salada.
- 4.** Passo 4: Fatie o abacate e arrume sobre a salada.
- 5.** Passo 5: Regue com azeite de oliva e suco de limão, depois misture delicadamente antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,569 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Iogurte Grego com Frutas Vermelhas **448 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Ômega-3, Espinafre e Grão-de-bico **543 kcal**

JANTAR Tigela de Quinoa com Salmão e Verduras **578 kcal**

Proteínas: 128g Carboidratos: 153g Gorduras: 47g

19. Parfait de Iogurte Grego com Frutas Vermelhas

Este parfait refrescante combina iogurte grego com frutas vermelhas ricas em fibras para um café da manhã satisfatório. É rico em proteínas e perfeito para uma refeição rápida.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	448 kcal
Proteínas	35g
Carboidratos	56g
Gorduras	8g



Ingredientes

Iogurte grego sem gordura	336 g
Frutas vermelhas misturadas (morango, mirtilo)	105 g
Sementes de chia	21 g
Mel	7 ml
Granola (opcional)	42 g

Preparação

1. Coloque o iogurte grego em um copo de servir.
2. Adicione uma camada de frutas vermelhas e polvilhe as sementes de chia por cima.
3. Regue com mel e adicione granola, se desejar.
4. Repita as camadas e sirva imediatamente.

20. Tigela Saborosa de Quinoa com Ômega-3, Espinafre e Grão-de-bico

Esta tigela de quinoa rica em nutrientes é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea, oferecendo uma boa dose de ômega-3 e fitoestrogênios. Cheia de proteínas, fibras e gorduras saudáveis, é uma refeição rápida e satisfatória para mulheres acima de 40 anos.

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
água	372 ml
grão-de-bico, enlatado, drenado e enxaguado	186 g
espinafre fresco, picado	46.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
sementes de linhaça moídas	10.9 g
queijo feta, esfarelado	54.3 g
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma panela média, leve a água para ferver. Adicione a quinoa, reduza o fogo para baixo, cubra e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, o espinafre refogado, as sementes de linhaça moídas, o queijo feta esfarelado e o suco de limão. Misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

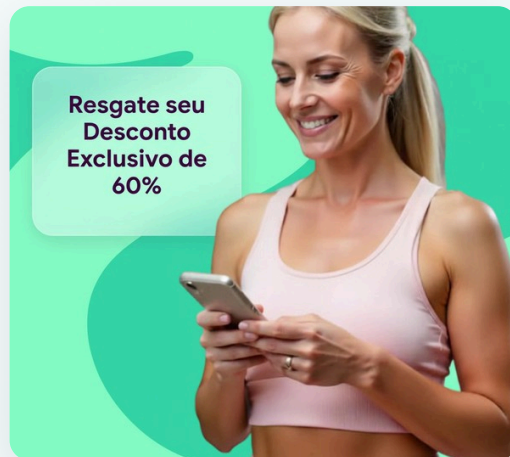
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tigela de Quinoa com Salmão e Verduras

Esta tigela nutritiva combina salmão rico em ômega-3 com quinoa rica em fibras e uma variedade de vegetais, promovendo o equilíbrio hormonal, a saúde do coração e a força óssea. Ideal para mulheres acima de 40 anos, fornece nutrientes essenciais como cálcio, vitamina D e fitoestrógenos para apoiar o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	50g
Gorduras	20g



Ingredientes

Quinoa cozida	396 g
Salmão cozido, desfiado	186.5 g
Espinafre baby	49.5 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
Abacate, em cubos	165 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sementes de gergelim	14.9 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida e o salmão desfiado.
2. Adicione o espinafre baby, os tomates-cereja e o abacate em cubos à tigela.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino, depois regue sobre a mistura de quinoa.
4. Polvilhe as sementes de gergelim por cima, misture delicadamente todos os ingredientes e sirva imediatamente.



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.