

Plano de Dieta de 7 Dias para Perder 4,5 kg para Mulheres PDF

Alcance suas metas de perda de peso com um plano de refeições focado e prático.

Este Plano de Dieta de 7 Dias foi criado especialmente para mulheres que desejam perder 4,5 kg, apresentando 21 receitas satisfatórias. Cada refeição é elaborada para acelerar seu metabolismo enquanto mantém você saciada e cheia de energia. Ideal para quem está pronta para iniciar sua jornada de perda de peso.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,734	134g	147g	83g
Dia 2	1,748	106g	161g	75g
Dia 3	1,748	120g	153g	74g
Dia 4	1,748	97g	257g	63g
Dia 5	1,748	121g	172g	64g
Dia 6	1,748	105g	185g	77g
Dia 7	1,762	128g	160g	73g
Méd.	1,748	116g	176g	73g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,734
Dia 2		1,748
Dia 3		1,748
Dia 4		1,748
Dia 5		1,748
Dia 6		1,748
Dia 7		1,762

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Café da Manhã com Pepino, Hortelã e Proteínas

Salada de Lentilhas com Legumes Assados

Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados

Burrito de Café da Manhã com Cogumelos e Ovos

Pimentões Recheados com Carne e Espinafre

Buddha Bowl de Batata Doce e Ervilhas

Salada de Espinafre com Frango Grelhado e Frutas Vermelhas

Refogado de Ovos com Batata Doce

Almôndegas de Peru com Espinafre e Molho de Tomate

Salada Poderosa de Couve-flor e Grão-de-bico Temperada

Tigela de Proteína com Beterraba e Frutas Vermelhas

Batata Doce Assada com Feijão Preto e Nozes

+ 9 receitas adicionais no interior

Precisa de um plano adaptado aos seus objetivos? A Reverse Health cria planos alimentares personalizados com base no seu corpo, preferências e estilo de vida. [Comece em reverse.health](#)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,748 kcal/dia

Média diária



116g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

176g C / 73g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Café da Manhã com Pepino, Hortelã e Proteínas
2. Salada de Espinafre com Frango Grelhado e Frutas Vermelhas
3. Salada de Lentilhas com Legumes Assados

02 Dia 2

4. Refogado de Ovos com Batata Doce
5. Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados
6. Almôndegas de Peru com Espinafre e Molho de Tomate

03 Dia 3

7. Burrito de Café da Manhã com Cogumelos e Ovos
8. Salada Poderosa de Couve-flor e Grão-de-bico Temperada
9. Pimentões Recheados com Carne e Espinafre

04 Dia 4

10. Tigela de Proteína com Beterraba e Frutas Vermelhas
11. Buddha Bowl de Batata Doce e Ervilhas
12. Batata Doce Assada com Feijão Preto e Nozes

05 Dia 5

13. Tigela de Proteína com Morango e Banana
14. Tigela de Grão-de-Bico Assado e Batata Doce com Cúrcuma
15. Frango com Abacaxi e Gengibre

06 Dia 6

16. Omelete Saborosa de Espinafre e Abacate
17. Batatas Doces Recheadas com Grão-de-Bico e Espinafre
18. Refogado de Tofu com Limão e Legumes

07 Dia 7

19. Tigela de Proteína com Chocolate e Frutas Vermelhas

20. Salada Mediterrânea de Lentilhas e Atum

21. Tofu Szechuan com Brócolis e Pimentões

Dia 1

3 refeições · 1,734 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Café da Manhã com Pepino, Hortelã e Proteínas	518 kcal
ALMOÇO	Salada de Espinafre com Frango Grelhado e Frutas Vermelhas	589 kcal
JANTAR	Salada de Lentilhas com Legumes Assados	627 kcal

Proteínas: 134g Carboidratos: 147g Gorduras: 83g

1. Tigela de Café da Manhã com Pepino, Hortelã e Proteínas

Esta refrescante tigela de café da manhã combina os benefícios dos ovos cozidos com pepino e hortelã, proporcionando um início leve e rico em proteínas para o seu dia. Rica em ômega-3, fibras e vitaminas essenciais, é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde do coração em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	28g
Gorduras	31g

Ingredientes

ovos grandes cozidos	2.8g
pepino fatiado	168 ml



folhas de hortelã fresca	84 ml
sal marinho	uma pitada
abacate fatiado	105 g
sementes de chia	21 g
azeite de oliva	7 ml

Preparação

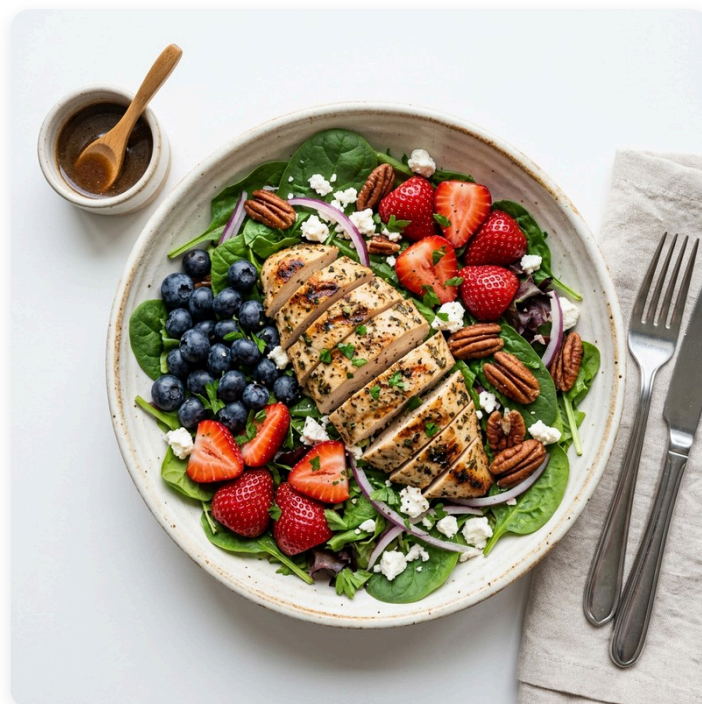
1. Passo 1: Cozinhe os ovos em uma panela com água por cerca de 10-12 minutos, depois resfri-os em água fria e descasque.
2. Passo 2: Enquanto os ovos cozinham, fatie o pepino, o abacate e pique as folhas de hortelã fresca.
3. Passo 3: Em uma tigela, misture o pepino fatiado, a hortelã picada e o abacate fatiado.
4. Passo 4: Corte os ovos cozidos ao meio e coloque-os sobre a mistura de pepino.
5. Passo 5: Regue com azeite de oliva, polvilhe com sementes de chia e tempere com uma pitada de sal marinho antes de servir.

2. Salada de Espinafre com Frango Grelhado e Frutas Vermelhas

Esta salada combina frango grelhado rico em proteínas com frutas vermelhas cheias de antioxidantes e espinafre nutritivo, promovendo a saúde do coração e reduzindo a inflamação. As gorduras saudáveis do azeite de oliva protegem contra o estresse oxidativo, apoiando a vitalidade geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	28g
Gorduras	37g



Ingredientes

Peito de frango grelhado (fatiado)	175.2 g
Espinafre	744 ml
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, morangos)	186 ml
Queijo feta (esfarelado)	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, coloque 744 ml de espinafre, cubra com 175.2 g de fatias de frango grelhado e 186 ml de frutas vermelhas mistas.
2. Polvilhe 93 ml de queijo feta esfarelado por cima.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e sirva.

3. Salada de Lentilhas com Legumes Assados

Esta salada substancial apresenta lentilhas ricas em proteínas e uma variedade colorida de legumes assados, fornecendo fibras e nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. O molho balsâmico adiciona sabor enquanto promove a digestão.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	91g
Gorduras	15g



Ingredientes

lentilhas cozidas	396 ml
pimentões, em cubos	198 ml
abobrinha, em cubos	198 ml
cebola roxa, em cubos	99 ml
azeite de oliva	24.8 ml
vinagre balsâmico	24.8 ml
alho em pó	3.3 g
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture os pimentões, a abobrinha e a cebola roxa com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta, e asse por cerca de 20 minutos.
2. Em uma tigela grande, misture as lentilhas cozidas com os legumes assados.
3. Regue com vinagre balsâmico e ajuste o tempero antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,748 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Refogado de Ovos com Batata Doce	532 kcal
ALMOÇO	Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados	589 kcal
JANTAR	Almôndegas de Peru com Espinafre e Molho de Tomate	627 kcal

Proteínas: 106g Carboidratos: 161g Gorduras: 75g

4. Refogado de Ovos com Batata Doce

Esta receita é uma ótima fonte de fibras e proteínas, ideal para manter a energia durante a menopausa. A batata doce é rica em carboidratos complexos e antioxidantes, promovendo uma alimentação saudável.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	49g
Gorduras	25g



Ingredientes

Ovos	2.8 large
Batata doce, em cubos	336 ml
Azeite de oliva	21 ml
Cebola, em cubos	0.4 medium
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione 336 ml de batata doce em cubos e 0.4 cebola média em cubos; cozinhe até que as batatas estejam macias, cerca de 10 minutos.
3. Quebre 2 ovos grandes na frigideira e tampe, cozinhando por mais 3-4 minutos até que os ovos estejam firmes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.

5. Tigela de Quinoa com Ervas e Legumes Grelhados

Esta tigela colorida combina legumes grelhados e quinoa, oferecendo vitaminas e minerais essenciais enquanto fornece uma fonte completa de proteínas. As ervas frescas adicionam sabor e aumentam a absorção de nutrientes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	62g
Gorduras	25g



Ingredientes

Quinoa cozida	186 ml
Legumes grelhados mistos (abobrinha, pimentões, berinjela)	372 ml
Salsa fresca, picada	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsâmico	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 186 ml de quinoa cozida e 372 ml de legumes grelhados mistos.
2. Adicione 46.5 g de salsa fresca picada, 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de vinagre balsâmico.
3. Misture delicadamente e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

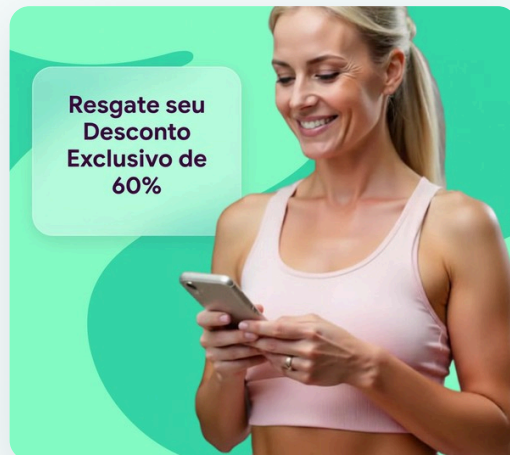
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



6. Almôndegas de Peru com Espinafre e Molho de Tomate

Essas almôndegas de peru são ricas em proteínas e ferro heme, enquanto o espinafre contribui com ferro não heme. Servidas em um molho de tomate rico em vitamina C, ajudam na absorção do ferro, sendo ideais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peru moído	742.5 g
Espinafre picado	396 ml
Farinha de rosca (grãos integrais)	198 ml
Ovo	1.7 large
Tomates em cubos, enlatados	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Tempero italiano	8.3 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture 742.5 g de peru moído, 396 ml de espinafre picado, 198 ml de farinha de rosca integral e 1 ovo até ficar homogêneo.
3. Modele em almôndegas e coloque em uma assadeira. Asse por 20 minutos até que estejam completamente cozidas.
4. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva, adicione 396 ml de tomates em cubos e 8.3 g de tempero italiano, cozinhe por 5 minutos.
5. Sirva as almôndegas cobertas com o molho de tomate.

Dia 3

3 refeições · 1,748 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Burrito de Café da Manhã com Cogumelos e Ovos **532 kcal**

ALMOÇO Salada Poderosa de Couve-flor e Grão-de-bico Temperada **589 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Carne e Espinafre **627 kcal**

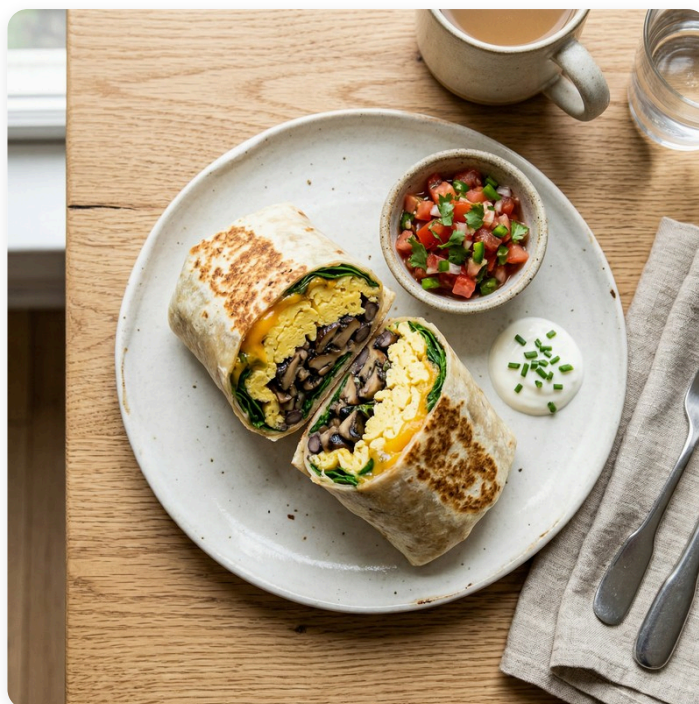
Proteínas: 120g Carboidratos: 153g Gorduras: 74g

7. Burrito de Café da Manhã com Cogumelos e Ovos

Este burrito reforçado combina ovos mexidos e cogumelos salteados, oferecendo uma refeição rica em vitamina D e proteínas. Uma maneira deliciosa de começar o dia com energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	42g
Gorduras	28g



Ingredientes

Tortilla integral	1.4g
Ovos	2.8g
Cogumelos, fatiados	336 ml
Queijo cheddar, ralado	84 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos fatiados e refogue até dourar, cerca de 5-7 minutos.
3. Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta, depois despeje na frigideira com os cogumelos.
4. Mexa os ovos com os cogumelos até cozidos, depois adicione o queijo, se estiver usando.
5. Coloque a mistura de ovos na tortilla, enrole e aproveite!

8. Salada Poderosa de Couve-flor e Grão-de-bico Temperada

Esta salada é repleta de fibras e proteínas do grão-de-bico e da couve-flor, que ajudam a manter o sistema digestivo saudável. Os temperos utilizados têm propriedades anti-inflamatórias, tornando-a uma ótima escolha para mulheres que gerenciam os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	70g
Gorduras	16g



Ingredientes

Flores de couve-flor	186 g
Grão-de-bico enlatado, drenado	186 ml
Repolho roxo, picado	116.3 g
Cenouras, raladas	116.3 g
Pó de cominho	7.8 g

Preparação

1. Em uma panela em fogo médio, cozinhe 120 g de flores de couve-flor em um pouco de água por 5-7 minutos até ficarem macias.
2. Em uma tigela, misture a couve-flor cozida com 186 ml de grão-de-bico enlatado, 75 g de repolho roxo picado, 75 g de cenouras raladas e 5 g de pó de cominho.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão, e misture para combinar.

9. Pimentões Recheados com Carne e Espinafre

Esses pimentões recheados são uma excelente fonte de ferro, ajudando a combater a fadiga e a prevenir a anemia. Com a adição de tomates ricos em vitamina C, a absorção de ferro é potencializada, tornando este prato ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	41g
Gorduras	30g



Ingredientes

Carne moída magra	371.3 g
Espinafre fresco, picado	792 ml
Pimentões, cortados ao meio	3.3 large
Tomates em cubos, enlatados	396 ml
Cebola, picada	1.7 small
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	3.3 cloves
Cominho	8.3 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1 cebola pequena picada e 3 dentes de alho picados, refogue até ficarem translúcidos.
3. Adicione 371.3 g de carne moída magra e cozinhe até dourar. Misture 792 ml de espinafre picado e 396 ml de tomates em cubos, tempere com cominho, sal e pimenta.
4. Recheie 2 pimentões cortados ao meio com a mistura de carne e espinafre, coloque em uma assadeira e cubra com papel alumínio.
5. Asse por 20-25 minutos ou até que os pimentões estejam macios. Sirva quente.

Dia 4

3 refeições · 1,748 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Beterraba e Frutas Vermelhas **532 kcal**

ALMOÇO Buddha Bowl de Batata Doce e Ervilhas **589 kcal**

JANTAR Batata Doce Assada com Feijão Preto e Nozes **627 kcal**

Proteínas: 97g Carboidratos: 257g Gorduras: 63g

10. Tigela de Proteína com Beterraba e Frutas Vermelhas

Esta tigela de smoothie única combina beterrabas com frutas vermelhas, proporcionando uma cor impressionante e um aumento de antioxidantes. Rica em proteínas e fibras, apoia a saúde do coração e os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	63g
Gorduras	17g



Ingredientes

Beterraba (cozida e picada)	168 ml
iogurte grego	168 ml
Morango congelado	168 ml
Leite de amêndoa	168 ml
Amêndoas fatiadas	42 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 168 ml de beterraba cozida e picada, 168 ml de iogurte grego, 168 ml de morangos congelados e 168 ml de leite de amêndoa. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de amêndoas fatiadas e 21 g de sementes de chia.

OFERTA EXCLUSIVA

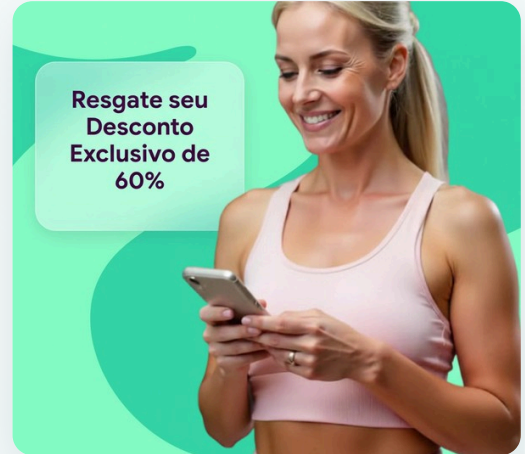
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Buddha Bowl de Batata Doce e Ervilhas

Um vibrante Buddha bowl com batatas-doces, ervilhas ricas em proteínas e vegetais frescos, oferecendo fibras para a digestão e vitaminas para os níveis de energia. Esta tigela é projetada para nutrir a saúde geral e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	33g
Carboidratos	95g
Gorduras	16g



Ingredientes

Batata doce, em cubos	372 ml
Ervilhas (frescas ou congeladas)	186 ml
Cenoura, ralada	186 ml
Queijo feta, esfarelado	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

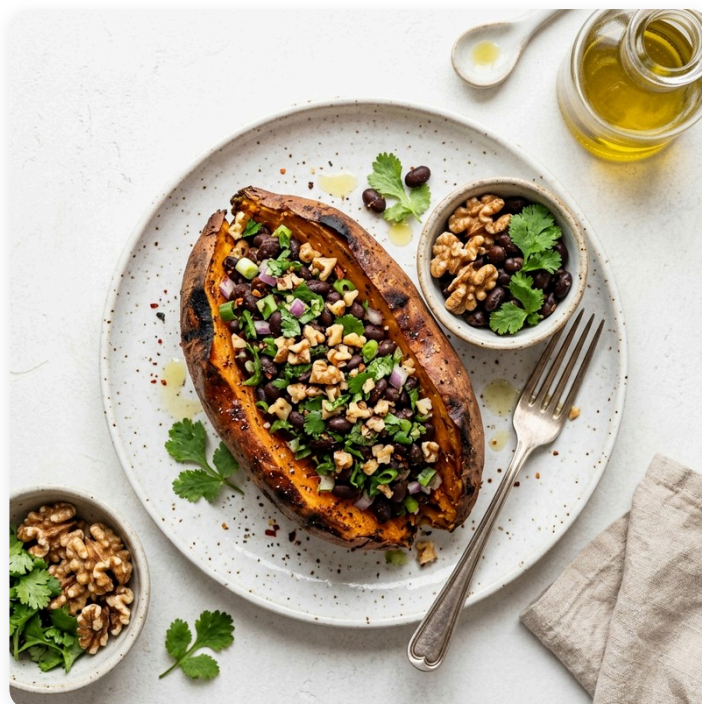
1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Em uma assadeira, misture as batatas-doces em cubos com azeite de oliva, sal e pimenta. Asse por 20 minutos até ficarem macias.
3. Em uma tigela, combine as batatas-doces assadas, ervilhas, cenoura ralada e polvilhe com o queijo feta esfarelado.

12. Batata Doce Assada com Feijão Preto e Nozes

Este prato apresenta batatas-doces ricas em nutrientes e fibras, acompanhadas de feijão preto e nozes, formando uma refeição robusta que apoia a função da tireoide e a saúde geral. É uma opção nutritiva e saborosa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	99g
Gorduras	30g



Ingredientes

Batata doce, assada	1.7 medium
Feijão preto enlatado, drenado	198 ml
Nozes, picadas	49.5 ml
Canela	4.1 ml
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Asse a batata doce por 30 minutos até ficar macia.
2. Em uma tigela, misture o feijão preto, as nozes, o azeite de oliva e a canela.
3. Quando a batata doce estiver pronta, corte-a ao meio e recheie com a mistura de feijão.

Dia 5

3 refeições · 1,748 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Morango e Banana **532 kcal**

ALMOÇO Tigela de Grão-de-Bico Assado e Batata Doce com Cúrcuma **589 kcal**

JANTAR Frango com Abacaxi e Gengibre **627 kcal**

Proteínas: 121g Carboidratos: 172g Gorduras: 64g

13. Tigela de Proteína com Morango e Banana

Esta tigela vibrante combina morangos e bananas para uma base de smoothie deliciosa, enquanto o pó de proteína e as nozes aumentam o teor proteico. Essa combinação ajuda a manter os níveis de energia e a saúde hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	53g
Gorduras	20g



Ingredientes

Morangos congelados	336 ml
Banana	168 g
Pó de proteína de baunilha	84 g
Leite de amêndoa (sem açúcar)	168 ml
Nozes	42 g
Sementes de chia	21 g
Banana fatiada	42 g

Preparação

1. Misture 336 ml de morangos congelados, 1 banana média, 84 g de pó de proteína de baunilha e 168 ml de leite de amêndoa em um liquidificador. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 42 g de nozes, 21 g de sementes de chia e fatias de 1/4 de banana.
3. Sirva gelado e aproveite!

14. Tigela de Grão-de-Bico Assado e Batata Doce com Cúrcuma

Esta tigela nutritiva combina grão-de-bico assado e batata doce, ambos excelentes para energia e fibras. A cúrcuma oferece propriedades anti-inflamatórias, enquanto a pimenta-do-reino melhora sua absorção, apoiando a vitalidade geral para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	78g
Gorduras	19g



Ingredientes

Grão-de-bico, drenado e enxaguado	372 g
Batata doce, em cubos	387.5 g
Azeite de oliva	46.5 ml
Cúrcuma em pó	7.8 g
Pimenta-do-reino em pó	1.6 g
Sal, a gosto	a gosto
Verduras frescas (espinafre ou rúcula)	93 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C. Em uma tigela, misture 372 g de grão-de-bico e 387.5 g de batata doce em cubos com 46.5 ml de azeite de oliva, 7.8 g de cúrcuma em pó, 1.6 g de pimenta-do-reino em pó e sal a gosto.
2. Espalhe em uma assadeira e asse por 30 minutos até dourar.
3. Sirva sobre 93 g de verduras frescas.

15. Frango com Abacaxi e Gengibre

Este prato colorido combina frango, uma fonte de colágeno, com abacaxi, que é rico em vitamina C, ajudando na saúde da pele e das articulações. O gengibre adiciona propriedades anti-inflamatórias, tornando-o uma excelente opção para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	41g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peito de frango, em cubos	742.5 g
Cubos de abacaxi	396 ml
Pimentões, fatiados	3.3 medium
Gengibre fresco, picado	24.8 g
Molho de soja	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Cebolinha, fatiada	3.3 stalks

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o frango em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione os pimentões, o abacaxi, o gengibre e o molho de soja. Refogue por mais 5-7 minutos até que os vegetais estejam macios.
3. Decore com cebolinha fatiada e sirva imediatamente.

Dia 6

3 refeições · 1,748 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Abacate **532 kcal**

ALMOÇO Batatas Doces Recheadas com Grão-de-Bico e Espinafre **589 kcal**

JANTAR Refogado de Tofu com Limão e Legumes **627 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 185g Gorduras: 77g

OFERTA EXCLUSIVA

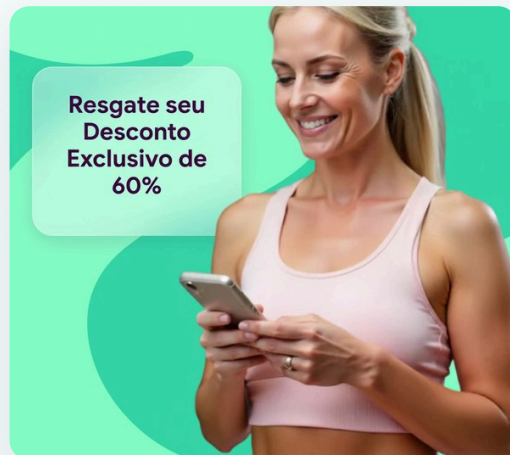
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Omelete Saborosa de Espinafre e Abacate

Este café da manhã nutritivo é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Rico em proteínas, gorduras saudáveis e fibras, proporciona energia duradoura enquanto promove a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	532 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos inteiros	4.2 grandes
Espinafre fresco	210 g
Abacate	112 g
Pão integral	39.2 g
Azeite de oliva	7 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

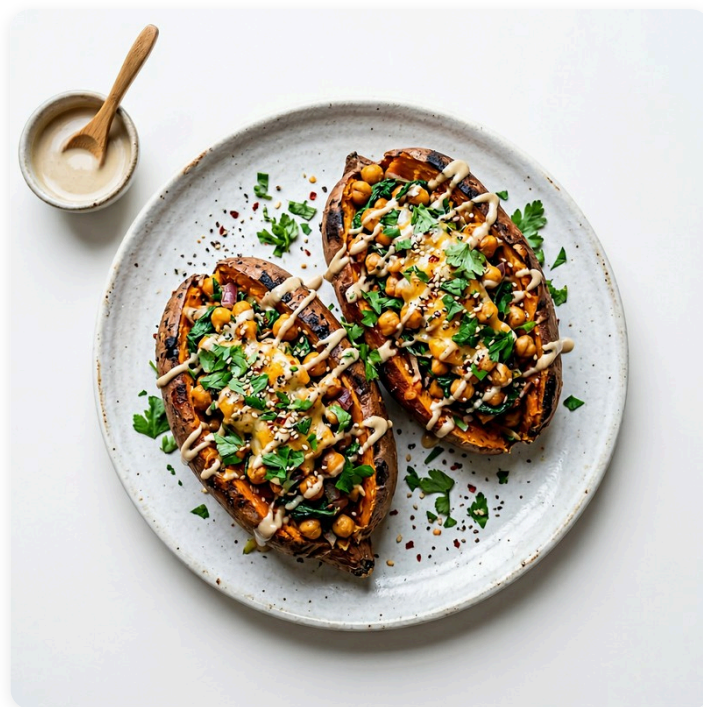
1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2 a 3 minutos.
3. Enquanto isso, bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Despeje os ovos sobre o espinafre murchado na frigideira e mexa até cozinhar completamente, cerca de 3 a 4 minutos.
5. Corte o abacate e toste o pão integral.
6. Sirva os ovos mexidos com o abacate fatiado ao lado e o pão tostado.

17. Batatas Doces Recheadas com Grão-de-Bico e Espinafre

Estas batatas doces recheadas são ricas em fibras e antioxidantes. Os grão-de-bico contribuem para um microbioma intestinal saudável, enquanto as batatas doces fornecem carboidratos complexos para energia sustentada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	93g
Gorduras	16g



Ingredientes

Batata doce média	1.6g
Grão-de-bico enlatado, enxaguado	186 ml
Espinafre fresco	372 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	7.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Asse a batata doce por 30-40 minutos até ficar macia.
2. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio, adicione 120 ml de grão-de-bico enxaguado e 240 ml de espinafre, cozinhando até o espinafre murchar.
3. Uma vez que a batata doce esteja cozida, corte-a ao meio e recheie com a mistura de grão-de-bico e espinafre. Polvilhe com cominho.

18. Refogado de Tofu com Limão e Legumes

Este refogado vibrante combina legumes coloridos e tofu, oferecendo uma rica fonte de proteína vegetal e antioxidantes. Esses nutrientes são cruciais para manter a saúde e a energia à medida que as mulheres envelhecem.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

tofu firme, em cubos	396 ml
pimentões fatiados	396 ml
abobrinha fatiada	396 ml
molho de soja	49.5 ml
suco de limão	24.8 ml
azeite de oliva	24.8 ml
gengibre ralado	8.3 g

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e cozinhe até dourar (cerca de 5 minutos).
2. Adicione os pimentões, a abobrinha, o molho de soja, o suco de limão e o gengibre. Refogue por mais 5-7 minutos até os legumes ficarem macios.
3. Sirva quente sobre arroz integral ou quinoa para uma refeição completa.

Dia 7

3 refeições · 1,762 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Chocolate e Frutas Vermelhas **546 kcal**

ALMOÇO Salada Mediterrânea de Lentilhas e Atum **589 kcal**

JANTAR Tofu Szechuan com Brócolis e Pimentões **627 kcal**

Proteínas: 128g Carboidratos: 160g Gorduras: 73g

19. Tigela de Proteína com Chocolate e Frutas Vermelhas

Esta tigela cremosa é rica em proteínas e antioxidantes, perfeita para aumentar a energia e controlar a fome. As sementes de linhaça adicionam fibras e fitoestrógenos, ajudando no equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	546 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	48g
Gorduras	21g



Ingredientes

iogurte grego	336 ml
frutas vermelhas congeladas	168 ml
cacau em pó sem açúcar	9.8 g
sementes de linhaça	21 g
leite de amêndoas	168 ml
banana fatiada	70 g
nozes picadas	21 g
flocos de coco	14 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 168 ml de frutas vermelhas congeladas, 9.8 g de cacau em pó sem açúcar, 21 g de sementes de linhaça e 168 ml de leite de amêndoas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e cubra com 35 g de banana fatiada, 21 g de nozes picadas e 14 g de flocos de coco.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

20. Salada Mediterrânea de Lentilhas e Atum

A combinação de lentilhas e atum oferece uma poderosa fonte de proteínas e ômega-3, benéficos para a regulação hormonal e a saúde do coração. Os vegetais frescos são ricos em antioxidantes que combatem a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	62g
Gorduras	19g



Ingredientes

Atum enlatado, drenado	217 g
Lentilhas cozidas	186 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	116.3 g
Pepino, em cubos	116.3 g
Pimentão vermelho, em cubos	116.3 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum enlatado, as lentilhas cozidas, os tomates-cereja, o pepino e o pimentão vermelho.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão sobre a salada e misture delicadamente para combinar.

OFERTA EXCLUSIVA

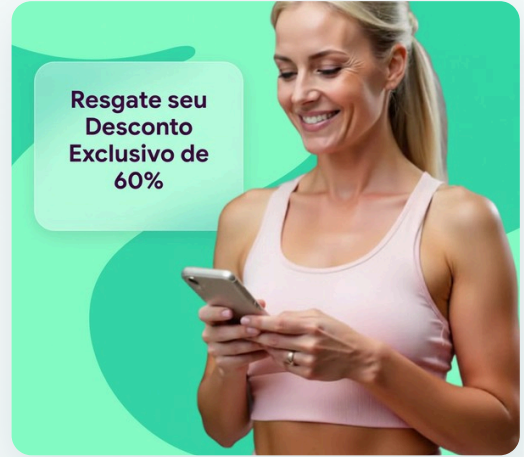
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Tofu Szechuan com Brócolis e Pimentões

Este prato é rico em proteínas e antioxidantes, promovendo a saúde das articulações e o metabolismo. A combinação de ingredientes anti-inflamatórios é perfeita para uma alimentação equilibrada.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	280.5 g
Flores de brócolis	247.5 g
Pimentão, fatiado	0.8g
Molho Szechuan	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Gengibre, ralado	8.3 g

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar (cerca de 5 minutos).
2. Adicione o brócolis, o pimentão e o gengibre, refogando por mais 5 minutos.
3. Misture o molho Szechuan e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Sirva com grãos integrais, se desejar.

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.