

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

Apoie a saúde do seu coração com uma dieta projetada para reduzir triglicerídeos.

Este Plano de Dieta de 7 Dias foca na redução de triglicerídeos com 21 receitas saudáveis para o coração, elaboradas para mulheres acima de 40 anos. Com o objetivo de melhorar a saúde cardiovascular, este plano incentiva escolhas nutritivas sem abrir mão do sabor. Perfeito para quem está comprometida com um estilo de vida mais saudável.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,471	80g	141g	72g
Dia 2	1,627	111g	83g	87g
Dia 3	1,627	101g	173g	64g
Dia 4	1,627	130g	152g	53g
Dia 5	1,641	105g	167g	64g
Dia 6	1,641	105g	150g	73g
Dia 7	1,656	145g	48g	98g
Méd.	1,613	111g	131g	73g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Omelete de Ashwagandha e Espinafre

Batata Doce Assada com Tahine e Sementes de Abóbora

Tigelas de Alga Marinha e Quinoa com Sementes de Abóbora Torradas

Tigela de Omelete Equilibradora de Hormônios

Refogado Picante de Grão-de-Bico e Legumes

Salada de Quinoa Mediterrânea Rica em Proteínas

Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Proteína

Omelete Saborosa de Atum e Espinafre

Frango Picante com Couve-Flor

Bowl de Batata Doce com Gengibre e Feijão Preto

Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Aumento de Ômega-3

Camarões Grelhados Picantes com Arroz Integral de Coentro e Limão

+ 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



1,613 kcal/dia

Média diária



111g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

131g C / 73g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Omelete de Ashwagandha e Espinafre
2. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Proteína
3. Batata Doce Assada com Tahine e Sementes de Abóbora

02 Dia 2

4. Omelete Saborosa de Atum e Espinafre
5. Tigelas de Alga Marinha e Quinoa com Sementes de Abóbora Torradas
6. Frango Picante com Couve-Flor

03 Dia 3

7. Tigela de Omelete Equilibradora de Hormônios
8. Bowl de Batata Doce com Gengibre e Feijão Preto
9. Refogado Picante de Grão-de-Bico e Legumes

04 Dia 4

10. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Aumento de Ômega-3
11. Salada de Quinoa Mediterrânea Rica em Proteínas
12. Camarões Grelhados Picantes com Arroz Integral de Coentro e Limão

05 Dia 5

13. Aveia Nutritiva com Maçãs e Linhaça
14. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico Rica em Proteínas
15. Frango com Feijão Preto à Mexicana

06 Dia 6

16. Aveia Overnight Equilibrada com Chia e Framboesas
17. Tigela de Quinoa e Espinafre Rica em Proteínas
18. Legumes Assados com Zaatar e Queijo Feta

07 Dia 7

19. Ovos com Verduras e Azeite

20. Copinhos de Alface com Salmão Rico em Ômega-3

21. Frango Grelhado com Rúcula e Salada de Rabanete

Dia 1

3 refeições · 1,471 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Omelete de Ashwagandha e Espinafre	350 kcal
ALMOÇO	Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Proteína	543 kcal
JANTAR	Batata Doce Assada com Tahine e Sementes de Abóbora	578 kcal

Proteínas: 80g Carboidratos: 141g Gorduras: 72g

1. Omelete de Ashwagandha e Espinafre

Uma omelete rica em proteínas que combina espinafre nutritivo com ashwagandha para alívio do estresse, perfeita para um café da manhã equilibrado que apoia a saúde hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	3g
Gorduras	28g



Ingredientes

ovos	2.8 large
espinafre fresco	336 ml
pó de ashwagandha	7 g
azeite de oliva	21 ml

sal e pimenta a gosto

a gosto

Preparação

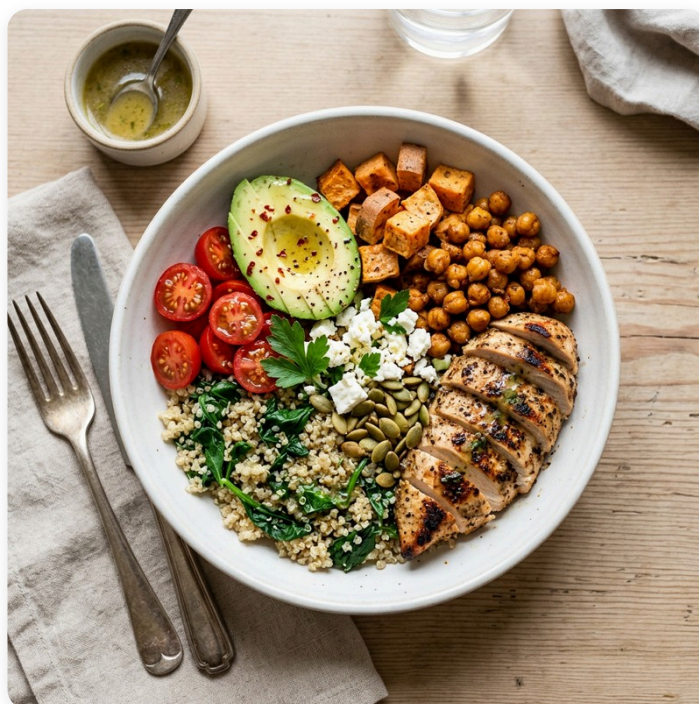
- 1.** Em uma tigela, bata 2 ovos grandes e 7 g de pó de ashwagandha com sal e pimenta a gosto.
- 2.** Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio e adicione 336 ml de espinafre fresco.
- 3.** Cozinhe até murchar, depois adicione a mistura de ovos e mexa até cozinhar completamente.

2. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Proteína

Esta tigela rica em nutrientes é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde muscular de mulheres acima de 40 anos. Cheia de proteínas, ômega-3 e fibras, promove a saúde do coração e a força óssea, 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	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
espinafre fresco	744 ml
grão-de-bico, enxaguado e escorrido	186 ml
queijo feta, esfarelado	93 ml
nozes, picadas	46.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o espinafre fresco e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.
2. Adicione a quinoa cozida e o grão-de-bico à frigideira, mexendo para combinar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por mais 2 minutos até aquecer.
3. Retire do fogo e misture o suco de limão, o queijo feta esfarelado e as nozes picadas.
4. Sirva quente como uma nutritiva tigela de proteína.

3. Batata Doce Assada com Tahine e Sementes de Abóbora

Este prato nutritivo apresenta batatas-doces, tahine e sementes de abóbora, todos ricos em magnésio. É perfeito para um jantar reconfortante, ajudando a reduzir a tensão muscular e melhorar a qualidade do sono.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	15g
Carboidratos	91g
Gorduras	25g



Ingredientes

Batata doce	1.7 medium
Tahine	49.5 g
Sementes de abóbora	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Canela	8.3 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave e perfure 1 batata doce média com um garfo, depois coloque-a em uma assadeira.
3. Asse por 30-35 minutos até ficar macia, depois retire do forno.
4. Corte a batata doce ao meio, regue com 49.5 g de tahine e polvilhe com 49.5 g de sementes de abóbora e 8.3 g de canela antes de servir.

Dia 2

3 refeições · 1,627 calorias

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

ALMOÇO Tigelas de Alga Marinha e Quinoa com Sementes de Abóbora Torradas **543 kcal**

JANTAR Frango Picante com Couve-Flor **594 kcal**

Proteínas: 111g Carboidratos: 83g Gorduras: 87g

4. Omelete Saborosa de Atum e Espinafre

Esta omelete nutritiva combina atum e ovos, oferecendo aminoácidos essenciais para a manutenção muscular e equilíbrio hormonal. O espinafre adiciona cálcio e fitoestrogênios, promovendo a saúde óssea e o metabolismo para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	8g
Gorduras	34g



Ingredientes

ovos grandes	4.2 grandes
atum enlatado em água, escorrido	119 g
espinafre fresco, picado	42 g
azeite de oliva	21 ml
queijo feta, esfarelado	56 g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, bata os ovos com a pimenta-do-reino até ficar bem misturado.
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
3. Adicione o espinafre picado e refogue por 2 minutos até murchar.
4. Despeje a mistura de ovos sobre o espinafre e cozinhe por 2-3 minutos até as bordas começarem a firmar.
5. Adicione o atum escorrido e o queijo feta esfarelado uniformemente sobre os ovos.
6. Dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 2-3 minutos até estar completamente cozida.
7. Deslize a omelete para um prato, corte ao meio se desejar, e sirva quente.

5. Tigelas de Alga Marinha e Quinoa com Sementes de Abóbora Torradas

Cheia de iodo das algas e zinco das sementes de abóbora, esta tigela apoia a função da tireoide e o metabolismo. A quinoa fornece uma fonte completa de proteína, essencial para o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	62g
Gorduras	23g



Ingredientes

Quinoa	186 ml
Alga marinha seca (nori ou wakame)	7.8 g
Sementes de abóbora	46.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Cozinhe 120 ml de quinoa em 240 ml de água por 15 minutos até ficar fofinha.
2. Deixe a alga marinha seca de molho em água por 5 minutos, depois escorra e corte.
3. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, a alga picada e as sementes de abóbora torradas. Regue com azeite de oliva e suco de limão.

OFERTA EXCLUSIVA

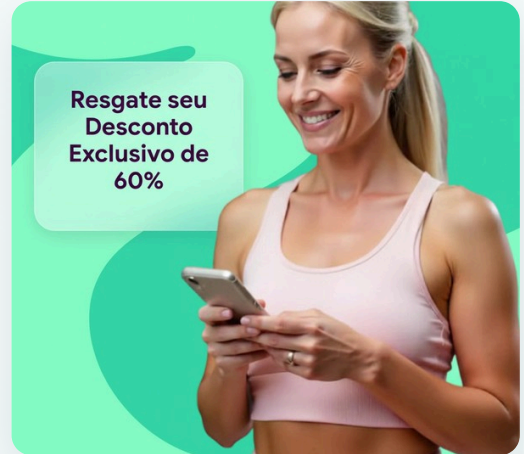
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Frango Picante com Couve-Flor

Este refogado picante combina frango macio e couve-flor crocante, resultando em um prato saboroso e baixo em carboidratos. Rico em proteínas e com baixo teor de carboidratos, apoia o metabolismo e a manutenção muscular para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	13g
Gorduras	30g



Ingredientes

Peito de frango, em cubos	280.5 g
Flores de couve-flor	198 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho Sriracha	24.8 ml
Alho, picado	
Sal	
Pimenta-do-reino	

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 5-7 minutos até dourar e cozinhar por completo.
2. Adicione a couve-flor, o alho, o sal, a pimenta e o molho Sriracha. Refogue por mais 3-5 minutos até que a couve-flor esteja macia.

Dia 3

3 refeições · 1,627 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Omelete Equilibradora de Hormônios **490 kcal**

ALMOÇO Bowl de Batata Doce com Gengibre e Feijão Preto **543 kcal**

JANTAR Refogado Picante de Grão-de-Bico e Legumes **594 kcal**

Proteínas: 101g Carboidratos: 173g Gorduras: 64g

7. Tigela de Omelete Equilibradora de Hormônios

Comece o seu dia com uma tigela de omelete rica em nutrientes, projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Esta receita combina ovos ricos em proteínas, linguiça de peru e uma variedade de vegetais, fornecendo vitaminas e minerais essenciais para o bem-estar geral.

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 inteiros	4.2 large
claras de ovos	2.8 large
queijo ralado	39.2 g
linguiça de peru	84 g
espinafre	42 g
pimentão, picado	105 g
azeite de oliva	21 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a linguiça de peru picada e cozinhe por cerca de 3-4 minutos até dourar.
2. Adicione o espinafre e o pimentão à frigideira, refogando até que os vegetais fiquem macios, cerca de 2-3 minutos.
3. Em uma tigela, bata os ovos inteiros e as claras com sal e pimenta. Despeje a mistura de ovos sobre a linguiça e os vegetais na frigideira.
4. Cozinhe a omelete por 5-7 minutos até que os ovos estejam firmes, depois polvilhe o queijo ralado por cima e deixe derreter antes de servir.

8. Bowl de Batata Doce com Gengibre e Feijão Preto

Este bowl nutritivo é rico em vitamina A e fibras, graças à batata doce. O gengibre adiciona um impulso anti-inflamatório, ideal para o suporte imunológico em mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	19g
Carboidratos	93g
Gorduras	16g



Ingredientes

Batata doce, em cubos	1.6 médio
Feijão preto enlatado, drenado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Gengibre fresco, picado	23.3 g
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C. Misture 1 batata doce média em cubos com 23.3 ml de azeite de oliva e asse por 20 minutos até ficar macia.
2. Em uma tigela, combine a batata doce assada, 186 ml de feijão preto drenado e 15 g de gengibre picado.
3. Regue com 15 ml de suco de limão antes de servir.

9. Refogado Picante de Grão-de-Bico e Legumes

Este refogado rápido apresenta grão-de-bico, pimentões, ervilhas-tortas e cenouras, proporcionando uma variedade colorida de vitaminas e minerais. O prato é rico em proteínas e fibras, ajudando no suporte ao metabolismo e nos níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

Grão-de-bico (enlatado, drenado)	396 g
Pimentão (fatiado)	247.5 g
Ervilhas-tortas	123.8 g
Cenouras (fatiadas)	123.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml
Flocos de pimenta vermelha	3.3 g

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione o pimentão, as ervilhas-tortas e as cenouras, refogando por 5 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico, o molho de soja e os flocos de pimenta vermelha, cozinhando por mais 2-3 minutos até aquecer.

Dia 4

3 refeições · 1,627 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Aumento de Ômega-3 **490 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa Mediterrânea Rica em Proteínas **543 kcal**

JANTAR Camarões Grelhados Picantes com Arroz Integral de Coentro e Limão **594 kcal**

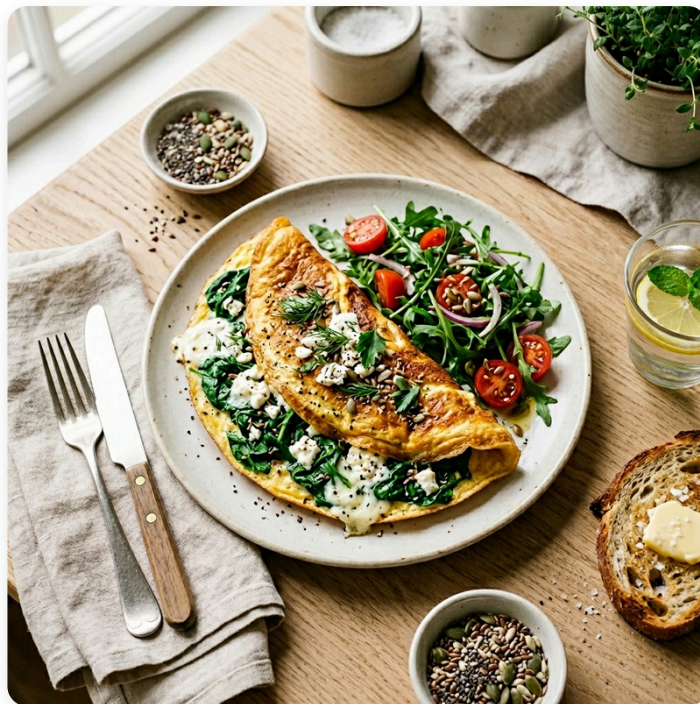
Proteínas: 130g Carboidratos: 152g Gorduras: 53g

10. Omelete Saborosa de Espinafre e Feta com Aumento de Ômega-3

Esta omelete rica em proteínas é perfeita para mulheres acima de 40 anos, apresentando ingredientes densos em nutrientes que apoiam o equilíbrio hormonal e a saúde óssea. Com espinafre para fibras, feta para cálcio e sementes de chia para ômega-3, este prato é delicioso e nutritivo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	42g
Gorduras	17g



Ingredientes

ovos grandes	4.2 grandes
espinafre fresco, picado	42 g
queijo feta, esfarelado	53.2 g
sementes de chia	21 g
azeite de oliva	7 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, bata os ovos, o sal e a pimenta-do-reino até ficar bem misturado.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o espinafre picado e refogue por 1-2 minutos até murchar.
3. Despeje os ovos batidos na frigideira sobre o espinafre. Cozinhe por 2-3 minutos até que as bordas comecem a firmar.
4. Polvilhe o queijo feta e as sementes de chia sobre os ovos, dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 2-3 minutos até estar totalmente cozida.
5. Deslize a omelete para um prato, corte ao meio se desejar, e sirva quente.

OFERTA EXCLUSIVA

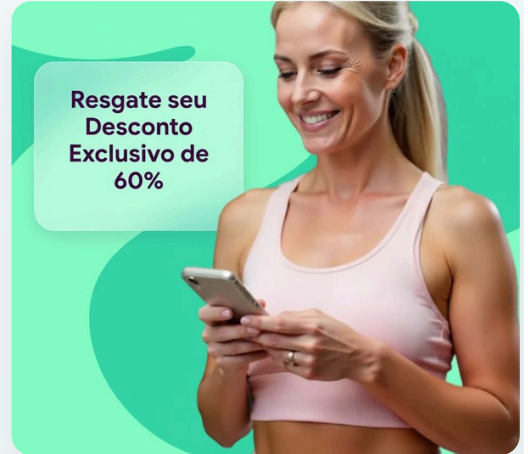
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



11. Salada de Quinoa Mediterrânea Rica em Proteínas

Esta salada vibrante de quinoa é repleta de proteínas e gorduras saudáveis, tornando-se uma opção ideal de almoço para mulheres acima de 40 anos. Com ingredientes ricos em fitoestrogênios e ômega-3, ela apoia o equilíbrio hormonal e a saúde do coração, além de ser rápida de preparar.

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
grão-de-bico (enlatado, lavado)	186 g
tomates-cereja (cortados ao meio)	232.5 g
pepino (picado)	116.3 g
queijo feta (esfarelado)	54.3 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
salsa fresca (picada)	23.3 g
sal	2.3 g
pimenta-do-reino	2.3 g

Preparação

1. Lave e cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem; normalmente, combine em uma panela com 1 xícara (240ml) de água e cozinhe por 15 minutos até ficar fofa.
2. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino e a salsa.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta para fazer o molho.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar.
5. Polvilhe o queijo feta esfarelado por cima, sirva imediatamente ou embale para o almoço.

12. Camarões Grelhados Picantes com Arroz Integral de Coentro e Limão

Esses camarões suculentos são marinados em uma mistura picante que acelera o metabolismo, enquanto o arroz integral de coentro e limão adiciona fibras e antioxidantes, ajudando a combater a inflamação e a promover a saúde intestinal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	48g
Carboidratos	63g
Gorduras	17g



Ingredientes

Camarões, descascados e limpos	280.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Pó de chili	8.3 g
Alho em pó	8.3 g
Arroz integral, cozido	148.5 g
Coentro fresco, picado	16.5 g
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture os camarões com 24.8 ml de azeite de oliva, 8.3 g de pó de chili e 8.3 g de alho em pó. Deixe marinar por pelo menos 10 minutos.
2. Pré-aqueça a grelha em temperatura média. Grelhe os camarões por 2-3 minutos de cada lado até ficarem opacos.
3. Misture 148.5 g de arroz integral cozido com 16.5 g de coentro e 24.8 ml de suco de limão. Sirva com os camarões grelhados.

Dia 5

3 refeições · 1,641 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Nutritiva com Maçãs e Linhaça **504 kcal**

ALMOÇO Salada de Quinoa e Grão-de-Bico Rica em Proteínas **543 kcal**

JANTAR Frango com Feijão Preto à Mexicana **594 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 167g Gorduras: 64g

13. Aveia Nutritiva com Maçãs e Linhaça

Esta aveia é rica em ácidos graxos ômega-3 e fibras, promovendo a saúde do coração e o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. A adição de maçãs traz um toque doce natural e fibras benéficas, tornando-a uma opção de café da manhã satisfatória.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	70g
Gorduras	20g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água ou leite de amêndoas	336 ml
Maçã picada	105 g
Linhaça moída	21 g
Nozes picadas	42 g
Canela	2.8 g
Mel ou xarope de bordo (opcional)	7 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de água ou leite de amêndoas para ferver.
2. Adicione a aveia em flocos e a maçã picada, reduza o fogo e cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Retire do fogo, misture a linhaça moída, as nozes e a canela, e adicione mel ou xarope se desejar.

14. Salada de Quinoa e Grão-de-Bico Rica em Proteínas

Esta salada vibrante combina quinoa rica em proteínas e grão-de-bico com vegetais densos em nutrientes, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. É uma opção rápida e cheia de fibras, perfeita 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	139.5 g
água	372 ml
grão-de-bico enlatado	186 g
tomates-cereja	116.3 g
pepino	116.3 g
pimentão vermelho	116.3 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	46.5 ml
salsa fresca	23.3 g
sal	1.6 g
pimenta do reino	1.6 g

Preparação

1. Em uma panela média, combine a quinoa e a água. Deixe ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a quinoa fique fofa e a água seja absorvida.
2. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, o grão-de-bico, os tomates-cereja, o pepino, o pimentão vermelho e a salsa.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar. Sirva imediatamente ou refrigere por 10 minutos para realçar os sabores.

15. Frango com Feijão Preto à Mexicana

Esta refeição saborosa é rica em proteínas do frango e feijão preto, essenciais para a manutenção muscular. Os feijões também adicionam fibras, que auxiliam na digestão e ajudam a equilibrar os níveis de açúcar no sangue durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	7 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

Coxas de frango sem osso, em cubos	247.5 g
Feijão preto enlatado, drenado e enxaguado	198 g
Milho, congelado ou fresco	123.8 g
Cebola roxa, picada	66 g
Pó de chili	8.3 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Coentro fresco, picado	49.5 g

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
2. Adicione o frango em cubos e cozinhe por 7 minutos até dourar.
3. Misture o feijão preto, o milho, a cebola e o pó de chili; cozinhe por mais 5 minutos até aquecer bem. Decore com coentro.

Dia 6

3 refeições · 1,641 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Overnight Equilibrada com Chia e Framboesas **504 kcal**

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

JANTAR Legumes Assados com Zaatar e Queijo Feta **594 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 150g Gorduras: 73g

OFERTA EXCLUSIVA

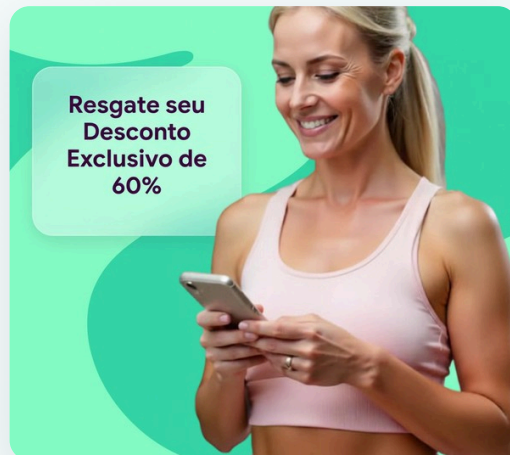
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Aveia Overnight Equilibrada com Chia e Framboesas

Este café da manhã rico em nutrientes é ideal para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Cheio de fibras, gorduras saudáveis e proteínas, é uma maneira deliciosa de começar o dia e promover o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	45g
Gorduras	21g



Ingredientes

aveia em flocos	56 g
sementes de chia	42 g
leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
framboesas	84 g
amêndoas fatiadas	21 g
camarão, descascado e limpo	158.2 g
arroz de couve-flor	140 g
abobrinha, em cubos	84 g
abóbora amarela, em cubos	84 g
alho, picado	4.2 g
azeite de oliva	21 ml

palitos de cenoura	168 g
guacamole	84 g
carne moída de peru	158.2 g
tempero italiano	7 g
queijo parmesão, ralado	14 g

Preparação

1. Em uma tigela, misture a aveia em flocos, as sementes de chia e o leite de amêndoa. Mexa bem, cubra e leve à geladeira durante a noite.
2. Pela manhã, cubra a aveia overnight com framboesas e amêndoas fatiadas.
3. Para o almoço, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho, a abobrinha e a abóbora amarela, refogando por 5 minutos.
4. Adicione o camarão e o arroz de couve-flor à frigideira, cozinhe até que o camarão fique rosa e cozido, cerca de mais 5-7 minutos.
5. Para um lanche, sirva palitos de cenoura com guacamole ao lado.
6. Para o jantar, misture a carne moída de peru com o tempero italiano. Forme em almôndegas e asse a 200°C por 15 minutos ou até estar cozido. Opcionalmente, polvilhe com queijo parmesão antes de servir.

17. Tigela de Quinoa e Espinafre Rica em Proteínas

Esta deliciosa tigela de quinoa e espinafre é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e o metabolismo, fornecendo nutrientes essenciais para mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, ajuda na perda ou manutenção de peso e promove a saúde óssea e do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	47g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa cozida	372 ml
espinafre fresco, picado	744 ml
grão-de-bico, drenado e enxaguado	186 g
azeite de oliva	23.3 ml
queijo feta, esfarelado	93 g
sementes de chia	23.3 g
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e o espinafre picado.
2. Adicione o grão-de-bico, o azeite de oliva, o suco de limão e as sementes de chia, misturando bem para combinar.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Finalize com o queijo feta esfarelado antes de servir.

18. Legumes Assados com Zaatar e Queijo Feta

Uma colorida mistura de legumes assados com a mistura de especiarias zaatar oferece antioxidantes e benefícios anti-inflamatórios. Coberto com queijo feta, este prato proporciona um impulso de proteína satisfatório para uma saúde ideal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	58g
Gorduras	33g



Ingredientes

Legumes mistos (cenouras, abobrinha, pimentões)	792 ml
Queijo feta (esfarelado)	99 ml
Mistura de especiarias zaatar	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture os legumes com azeite de oliva, zaatar, sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 20-25 minutos até ficarem macios e levemente carbonizados.
4. Cubra com queijo feta esfarelado antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,656 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Ovos com Verduras e Azeite **504 kcal**

ALMOÇO Copinhos de Alface com Salmão Rico em Ômega-3 **558 kcal**

JANTAR Frango Grelhado com Rúcula e Salada de Rabanete **594 kcal**

Proteínas: 145g Carboidratos: 48g Gorduras: 98g

19. Ovos com Verduras e Azeite

Comece o seu dia com um café da manhã nutritivo que apoia o equilíbrio hormonal, o metabolismo e a saúde geral. Esta receita combina a proteína rica dos ovos com a bondade das verduras mistas, gorduras saudáveis e antioxidantes, perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	17g
Gorduras	31g



Ingredientes

ovos grandes	2.8g
verduras mistas	336 ml
azeite	7 ml
vinagre balsâmico	7 ml
sementes de chia	21 g
queijo feta (opcional)	39.2 g

Preparação

1. Passo 1: Cozinhe os ovos em uma panela com água por 10-12 minutos, depois resfrie-os em água fria e descasque.
2. Passo 2: Em uma tigela, misture as verduras mistas com azeite, vinagre balsâmico e sementes de chia para adicionar fibras e ômega-3.
3. Passo 3: Corte os ovos cozidos e coloque-os sobre as verduras mistas.
4. Passo 4: Se desejar, esfarele o queijo feta por cima para um sabor extra e cálcio.

20. Copinhos de Alface com Salmão Rico em Ômega-3

Esses copinhos de alface com salmão são deliciosos e repletos de nutrientes essenciais que apoiam o equilíbrio hormonal, a saúde do coração e a força óssea para mulheres acima de 40 anos. A combinação de ácidos graxos ômega-3 do salmão e pepinos hidratantes torna essa opção perfeita para um almoço leve.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	16g
Gorduras	34g



Ingredientes

salmão assado desfiado	131.8 g
folhas de alface manteiga	6.2 folhas grandes
pepino em cubos	186 ml
azeite de oliva	7.8 ml
nozes picadas (opcional para adicionar ômega-3)	23.3 g
suco de limão fresco	23.3 ml
sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Preaqueça o forno a 190°C e asse o salmão por cerca de 15 minutos ou até estar completamente cozido.
2. Passo 2: Enquanto o salmão assa, prepare os copinhos de alface lavando e secando as folhas de alface manteiga.
3. Passo 3: Em uma tigela, misture o salmão desfiado, o pepino em cubos, o azeite de oliva, as nozes picadas (se estiver usando) e o suco de limão. Misture bem e tempere com sal e pimenta.
4. Passo 4: Coloque a mistura de salmão uniformemente nas folhas de alface manteiga e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

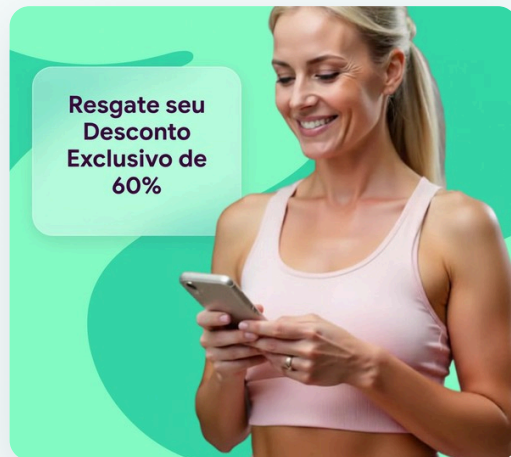
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



21. Frango Grelhado com Rúcula e Salada de Rabanete

Este prato leve e nutritivo combina frango grelhado com rúcula e rabanetes, oferecendo uma explosão de frescor. É uma refeição que promove a saúde do coração e a função das articulações.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	594 kcal
Proteínas	56g
Carboidratos	15g
Gorduras	33g



Ingredientes

Peito de frango	280.5 g
Rúcula	792 ml
Rabanetes (fatiados)	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Ervas mistas (secas)	8.3 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta.
2. Tempere o peito de frango com azeite de oliva, ervas mistas, sal e pimenta.
3. Grelhe o frango por 7-8 minutos de cada lado até estar completamente cozido.
4. Em uma tigela, misture a rúcula e os rabanetes com um fio de azeite de oliva.
5. Fatie o frango grelhado e sirva sobre a salada.

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.