

Plano de Dieta de 7 Dias Rico em Proteínas para Perda de Peso PDF

Maximize sua perda de peso com este plano de refeições rico em proteínas.

Nosso Plano de Dieta de 7 Dias Rico em Proteínas inclui 21 receitas satisfatórias focadas na alta ingestão de proteínas para potencializar os esforços de perda de peso. Este plano é perfeito para quem busca ganhar massa muscular e perder quilos enquanto desfruta de refeições deliciosas. Alimente seu corpo com os nutrientes certos para alcançar seus objetivos de fitness.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,854	143g	142g	81g
Dia 2	1,868	108g	179g	86g
Dia 3	1,868	112g	206g	68g
Dia 4	1,868	108g	177g	88g
Dia 5	1,882	117g	161g	90g
Dia 6	1,910	110g	168g	88g
Dia 7	1,600	127g	101g	87g
Méd.	1,836	118g	162g	84g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Smoothie de Pêssego e Baunilha

Tigela de Frango com Ervas e Quinoa

Sopa de Legumes e Tofu com Especiarias
Tailandesas

Tigela Tropical de Proteína

Sopa de Frango com Ervas e Legumes

Salada de Salmão com Molho de Abacate

Salada de Frango com Maçã e Nozes

Tigela Verde de Proteína

Ensofado Picante de Grão-de-Bico e Couve-flor

Batata Doce Assada com Feijão Preto e Abacate

Tigela de Smoothie Tropical de Manga e Chia

Tigela de Quinoa e Legumes Assados com Molho de
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](https://reverse.health)



21 Receitas

7 dias de plano alimentar



1,836 kcal/dia

Média diária



118g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

162g C / 84g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Smoothie de Pêssego e Baunilha

2. Salada de Frango com Maçã e Nozes

3. Tigela de Frango com Ervas e Quinoa

02 Dia 2

4. Tigela Verde de Proteína

5. Sopa de Legumes e Tofu com Especiarias Tailandesas

6. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Couve-flor

03 Dia 3

7. Tigela Tropical de Proteína

8. Batata Doce Assada com Feijão Preto e Abacate

9. Sopa de Frango com Ervas e Legumes

04 Dia 4

10. Tigela de Smoothie Tropical de Manga e Chia

11. Salada de Salmão com Molho de Abacate

12. Tigela de Quinoa e Legumes Assados com Molho de Limão

05 Dia 5

13. Tigela Energética de Coco e Matcha

14. Tigela Picante de Grão-de-Bico e Quinoa

15. Salmão Grelhado com Limão e Ervas

06 Dia 6

16. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Coco

17. Wrap de Ovos e Legumes Assados

18. Refogado de Café da Manhã com Peru e Ovos

07 Dia 7

19. Tigela Energética de Banana e Pasta de Amendoim

20. Salada Refrescante de Ostras e Cítricos

21. Pimentões Recheados com Arroz de Couve-Flor e Carne

Dia 1

3 refeições · 1,854 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Smoothie de Pêssego e Baunilha	574 kcal
ALMOÇO	Salada de Frango com Maçã e Nozes	620 kcal
JANTAR	Tigela de Frango com Ervas e Quinoa	660 kcal

Proteínas: 143g Carboidratos: 142g Gorduras: 81g

1. Tigela de Smoothie de Pêssego e Baunilha

Esta tigela refrescante combina pêssegos suculentos e baunilha para uma opção de café da manhã doce e saudável. A proteína do iogurte grego e das sementes de cânhamo mantém os níveis de energia estáveis ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	38g
Carboidratos	53g
Gorduras	25g



Ingredientes

Pêssegos congelados	336 ml
iogurte grego (natural)	336 ml
Pó de proteína de baunilha	42 g

Sementes de cânhamo	42 g
Amêndoas fatiadas	42 g
Fatias de pêssego fresco	84 g
Canela	1.4 g

Preparação

1. Misture 336 ml de pêssegos congelados, 336 ml de iogurte grego, 42 g de pó de proteína de baunilha e 42 g de sementes de cânhamo até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela, cubra com 42 g de amêndoas fatiadas, 84 g de pêssego fresco e polvilhe com uma pitada de canela, se desejar.
3. Sirva imediatamente para sabor e nutrição ideais.

2. Salada de Frango com Maçã e Nozes

Esta salada robusta combina frango magro com nozes crocantes e maçãs frescas, oferecendo um impulso de proteínas e gorduras saudáveis para apoiar a saúde do coração. A fibra das maçãs e das folhas verdes auxilia na digestão e proporciona saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	39g
Gorduras	31g



Ingredientes

Peito de frango grelhado (picado)	175.2 g
Folhas verdes mistas	744 ml
Maçã (picada)	0.8g
Nozes (picadas)	46.5 g
Vinagrete balsâmico	46.5 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 175.2 g de frango grelhado picado com 744 ml de folhas verdes mistas, 0.8 de uma maçã picada e 46.5 g de nozes picadas.
2. Regue com 46.5 ml de vinagrete balsâmico e misture para combinar.
3. Sirva imediatamente.

3. Tigela de Frango com Ervas e Quinoa

Esta tigela de frango e quinoa, rica em proteínas, é excelente para a manutenção muscular e saúde do coração. A combinação de ervas e especiarias adiciona sabor sem sódio extra, ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam controlar os níveis de colesterol.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peito de frango, em cubos	186.5 g
Quinoa cozida	148.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Ervas mistas (tomilho, orégano)	8.3 g
Tomates uva, cortados ao meio	123.8 g
Espinafre, picado	49.5 g

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione 186.5 g de peito de frango em cubos.
2. Cozinhe por 7-10 minutos até dourar, depois adicione 148.5 g de quinoa cozida, 123.8 g de tomates uva cortados ao meio e 8.3 g de ervas mistas.
3. Misture 49.5 g de espinafre picado e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos.

Dia 2

3 refeições · 1,868 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Verde de Proteína **588 kcal**

ALMOÇO Sopa de Legumes e Tofu com Especiarias Tailandesas **620 kcal**

JANTAR Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Couve-flor **660 kcal**

Proteínas: 108g Carboidratos: 179g Gorduras: 86g

4. Tigela Verde de Proteína

Esta tigela verde vibrante é rica em espinafre e abacate, proporcionando um café da manhã nutritivo e cheio de proteínas. A adição de sementes de abóbora oferece gorduras saudáveis e magnésio, essencial para a saúde óssea, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	588 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	53g
Gorduras	25g



Ingredientes

iogurte grego	336 ml
espinafre fresco	42 g
abacate maduro	105 g
sementes de abóbora	42 g
leite de amêndoas	168 ml
kiwi fatiado	1.4 médio
morango fatiado	84 ml
flocos de coco	14 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 42 g de espinafre fresco, 105 g de abacate maduro, 42 g de sementes de abóbora e 168 ml de leite de amêndoas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e cubra com 1 kiwi fatiado, 84 ml de morangos fatiados e 14 g de flocos de coco.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

5. Sopa de Legumes e Tofu com Especiarias Tailandesas

Uma sopa aromática repleta de legumes e tofu, esta receita é rica em proteínas e fitoestrógenos que ajudam a equilibrar os hormônios em mulheres acima de 40 anos. As especiarias também auxiliam a digestão e possuem propriedades anti-inflamatórias, ótimas para aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	47g
Gorduras	31g



Ingredientes

tofu firme, em cubos

372 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de óleo de coco em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de tofu em cubos e refogue por 5 minutos até dourar.
3. Misture 480 ml de legumes variados (brócolis, pimentões, cenouras), 960 ml de caldo de legumes e 15 ml de pasta de curry vermelho tailandesa. Cozinhe por 10 minutos.

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. Ensopado Picante de Grão-de-Bico e Couve-flor

Este ensopado substancial é rico em fibras e proteínas vegetais, essenciais para mulheres acima de 40 anos manterem a saúde muscular e apoiarem a digestão. As especiarias utilizadas não apenas adicionam sabor, mas também ajudam a combater a inflamação durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	79g
Gorduras	30g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado	396 g
Flores de couve-flor	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Pó de curry	24.8 g
Leite de coco	198 ml
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione as flores de couve-flor e cozinhe por 5 minutos antes de adicionar o grão-de-bico e o pó de curry.
3. Despeje o leite de coco, leve a ferver e cozinhe por 20-25 minutos até que a couve-flor esteja macia, temperando com sal e pimenta.

Dia 3

3 refeições · 1,868 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Tropical de Proteína **588 kcal**

ALMOÇO Batata Doce Assada com Feijão Preto e Abacate **620 kcal**

JANTAR Sopa de Frango com Ervas e Legumes **660 kcal**

Proteínas: 112g Carboidratos: 206g Gorduras: 68g

7. Tigela Tropical de Proteína

Esta vibrante tigela de smoothie combina sabores tropicais com proteína do iogurte grego e sementes de cânhamo, proporcionando energia sustentada e suporte muscular. A adição de flocos de coco realça o sabor enquanto oferece gorduras saudáveis que ajudam no equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	588 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	63g
Gorduras	20g



Ingredientes

logurte grego	336 ml
Manga congelada	168 ml
Banana	140 g
Sementes de cânhamo	42 g
Leite de coco	168 ml
Flocos de coco sem açúcar	21 g
Kiwi fatiado	1.4g
Morango fatiado	84 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 168 ml de manga congelada, 140 g de banana, 42 g de sementes de cânhamo e 168 ml de leite de coco. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 21 g de flocos de coco sem açúcar, 1 kiwi fatiado e 84 ml de morangos fatiados.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

8. Batata Doce Assada com Feijão Preto e Abacate

Este prato substancial é rico em fibras da batata doce e do feijão preto, promovendo uma digestão saudável e controle de peso. O abacate adiciona gorduras saudáveis que apoiam a produção hormonal e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	93g
Gorduras	23g



Ingredientes

Batata doce média	1.6g
Feijão preto enlatado, enxaguado	186 ml
Abacate em cubos	0.8g
Coentro picado	23.3 g
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Fure a batata doce com um garfo e asse por 30-35 minutos até ficar macia.
2. Corte a batata doce ao meio e cubra com feijão preto, abacate em cubos, coentro, suco de limão, sal e pimenta antes de servir.

9. Sopa de Frango com Ervas e Legumes

Esta sopa de frango robusta é repleta de legumes e ervas, oferecendo alta proteína essencial para a manutenção muscular e o equilíbrio hormonal em mulheres acima de 40 anos. A variedade de vegetais também garante um amplo espectro de vitaminas e minerais para a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	50g
Gorduras	25g



Ingredientes

peito de frango sem pele e sem osso, picado

396 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 15 ml de azeite em fogo médio.
2. Adicione 240 ml de cebola picada, 240 ml de cenouras picadas e 240 ml de aipo picado. Refogue por 5 minutos.
3. Misture 240 ml de peito de frango picado, 960 ml de caldo de frango e ervas (tomilho, salsa). Cozinhe por 25 minutos.

Dia 4

3 refeições · 1,868 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Smoothie Tropical de Manga e Chia	588 kcal
ALMOÇO	Salada de Salmão com Molho de Abacate	620 kcal
JANTAR	Tigela de Quinoa e Legumes Assados com Molho de Limão	660 kcal

Proteínas: 108g Carboidratos: 177g Gorduras: 88g

10. Tigela de Smoothie Tropical de Manga e Chia

Repleta de sabores tropicais, esta tigela combina manga e coco para um gosto refrescante, enquanto fornece proteína e fibra substanciais. As sementes de chia adicionam ômega-3, apoiando a saúde do coração e hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	588 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	59g
Gorduras	25g



Ingredientes

Cubos de manga congelada	336 ml
logurte grego	336 ml
Leite de coco (enlatado)	84 ml
Sementes de chia	42 g
Coco ralado sem açúcar	42 g
Sementes de abóbora	42 g
Manga fresca	42 g

Preparação

1. Misture 336 ml de manga congelada, 336 ml de iogurte grego, 84 ml de leite de coco e 42 g de sementes de chia até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de coco ralado, 42 g de sementes de abóbora e fatias de 42 g de manga fresca.
3. Sirva imediatamente para o melhor sabor.

OFERTA EXCLUSIVA

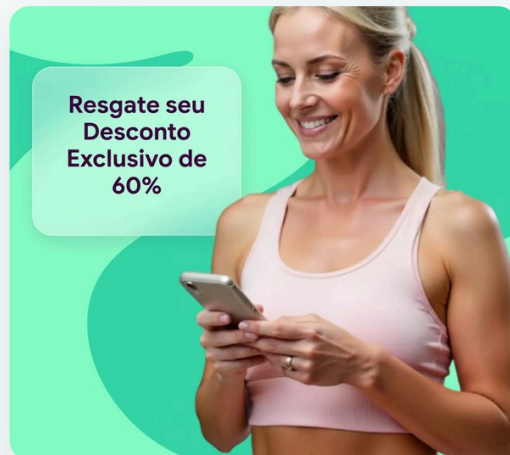
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



11. Salada de Salmão com Molho de Abacate

Esta salada nutritiva é rica em ácidos graxos ômega-3, que favorecem a saúde do coração. O molho cremoso de abacate é uma excelente fonte de gorduras monoinsaturadas, ideal para mulheres acima dos 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	19g
Gorduras	43g



Ingredientes

Salmão enlatado (escorrido)	175.2 g
Folhas verdes mistas (espinafre, rúcula)	93 g
Abacate (para o molho)	116.3 g
Suco de limão (para o molho)	23.3 ml
Alho (picado)	1.6 clove
Azeite de oliva (para o molho)	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 175.2 g de salmão enlatado escorrido e 93 g de folhas verdes mistas.
2. Em um liquidificador, bata 116.3 g de abacate, 23.3 ml de suco de limão, 1.6 dente de alho picado e 23.3 ml de azeite de oliva até ficar homogêneo.
3. Regue o molho de abacate sobre a salada e misture bem.

12. Tigela de Quinoa e Legumes Assados com Molho de Limão

Esta tigela substancial oferece uma refeição equilibrada com proteínas, fibras e vitaminas essenciais de uma variedade de legumes assados. A quinoa é uma proteína completa, ajudando na manutenção muscular e fornecendo energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	99g
Gorduras	20g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	198 ml
Pimentão, picado	132 g
Abobrinha, picada	132 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	49.5 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Misture o pimentão picado e a abobrinha com azeite de oliva, sal e pimenta; espalhe em uma assadeira e asse por 25 minutos.
3. Enquanto isso, cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
4. Uma vez que os legumes e a quinoa estejam prontos, combine em uma tigela e regue com suco de limão antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,882 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Coco e Matcha **602 kcal**

ALMOÇO Tigela Picante de Grão-de-Bico e Quinoa **620 kcal**

JANTAR Salmão Grelhado com Limão e Ervas **660 kcal**

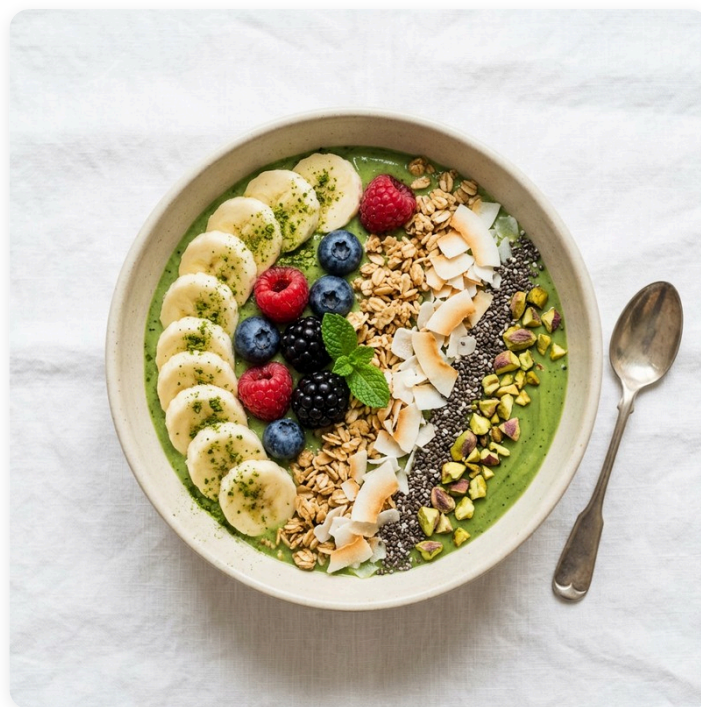
Proteínas: 117g Carboidratos: 161g Gorduras: 90g

13. Tigela Energética de Coco e Matcha

Esta tigela vibrante combina coco e matcha, proporcionando um sabor único e rico em proteínas. O matcha é repleto de antioxidantes, enquanto o coco oferece gorduras saudáveis, ideal para mulheres acima de 40 anos que buscam energia e equilíbrio.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	602 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	59g
Gorduras	25g



Ingredientes

iogurte grego	336 ml
água de coco	168 ml
pó de matcha	7 g
banana congelada	70 g
flocos de coco	21 g
kiwi fatiado	1.4 médio
nozes de macadâmia picadas	21 g
morango fatiado	84 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 168 ml de água de coco, 7 g de pó de matcha e 70 g de banana congelada. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e cubra com 21 g de flocos de coco, 1 kiwi fatiado, 21 g de nozes de macadâmia picadas e 84 ml de morangos fatiados.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

14. Tigela Picante de Grão-de-Bico e Quinoa

Esta tigela generosa apresenta grão-de-bico temperado e quinoa, criando uma refeição rica em proteínas que apoia a manutenção muscular e a digestão saudável. Cheia de fibras e sabor, é uma escolha perfeita para um almoço vibrante.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	85g
Gorduras	19g



Ingredientes

Quinoa cozida	286.8 g
Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	372 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Páprica	7.8 g
Cominho	7.8 g
Espinafre fresco, picado	46.5 g

Preparação

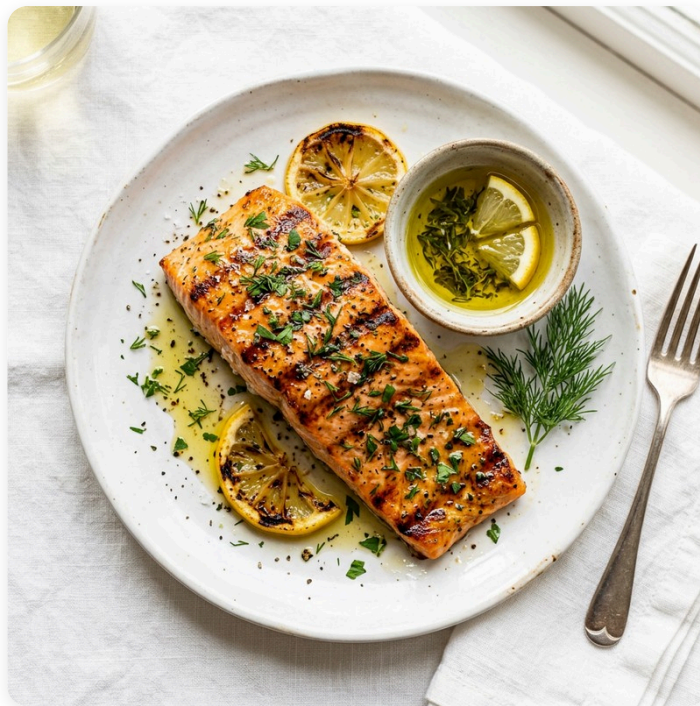
1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione 23.3 ml de azeite de oliva, 372 g de grão-de-bico enlatado, 7.8 g de páprica e 7.8 g de cominho.
2. Cozinhe por 5-7 minutos até aquecer e perfumar.
3. Em uma tigela, coloque 286.8 g de quinoa cozida, os grãos de bico temperados e cubra com 46.5 g de espinafre picado.
4. Sirva quente.

15. Salmão Grelhado com Limão e Ervas

Este salmão grelhado é rico em ácidos graxos ômega-3, que promovem a saúde do coração e o equilíbrio hormonal, essenciais durante a menopausa. Acompanhado de legumes cozidos no vapor, é uma refeição nutritiva e equilibrada para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	17g
Gorduras	46g



Ingredientes

Filé de salmão	189.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Ervas mistas (endro, salsa)	24.8 g
Legumes cozidos no vapor (brócolis, cenouras)	247.5 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Preaqueça a grelha ou uma panela grelhada em fogo médio.
2. Em uma tigela, misture 24.8 ml de azeite de oliva, 24.8 ml de suco de limão e 24.8 g de ervas mistas. Tempere com sal e pimenta.
3. Pincele o filé de salmão com a marinada e coloque na grelha.
4. Grelhe por cerca de 5-7 minutos de cada lado até estar cozido.
5. Sirva com 247.5 g de legumes cozidos no vapor.

Dia 6

3 refeições · 1,910 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Coco **630 kcal**

ALMOÇO Wrap de Ovos e Legumes Assados **620 kcal**

JANTAR Refogado de Café da Manhã com Peru e Ovos **660 kcal**

Proteínas: 110g Carboidratos: 168g Gorduras: 88g

OFERTA EXCLUSIVA

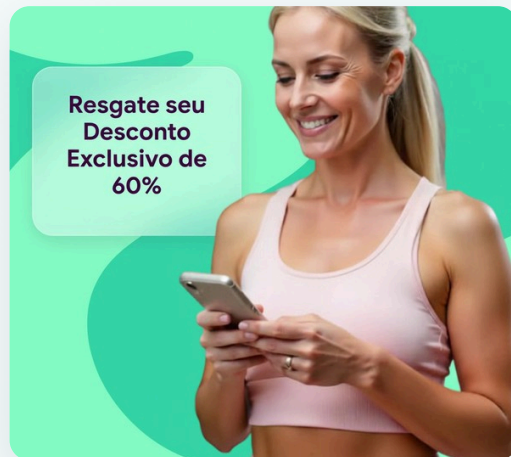
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Café da Manhã com Quinoa e Coco

Com quinoa como fonte de proteína completa e fibra, esta tigela é combinada com coco para fornecer gorduras saudáveis. É uma refeição que promove energia e apoia a saúde hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	630 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	81g
Gorduras	27g



Ingredientes

Quinoa	168 ml
Leite de coco	336 ml
Coco ralado	42 g
Banana fatiada	1.4 medium
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em uma panela, combine 168 ml de quinoa lavada com 336 ml de leite de coco. Deixe ferver.
2. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a quinoa esteja fofa.
3. Sirva em uma tigela coberta com 42 g de coco ralado, 1 banana fatiada e 21 g de sementes de chia.

17. Wrap de Ovos e Legumes Assados

Este wrap colorido é uma excelente maneira de incluir uma variedade de vegetais e proteínas dos ovos no seu almoço. Rico em vitaminas e minerais, ele apoia a saúde geral e os níveis de energia durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	620 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	54g
Gorduras	28g



Ingredientes

Ovos	3.1 large
Legumes mistos (abobrinha, pimentão, cebola), picados	372 ml
Wrap integral	1.6 large
Azeite de oliva	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture 372 ml de legumes picados com 23.3 ml de azeite de oliva, sal e pimenta, assando por 15 minutos.
2. Em uma frigideira, mexa 3.1 ovos grandes; tempere com sal e pimenta.
3. Depois que os legumes estiverem assados, misture com os ovos mexidos e coloque em 1 wrap integral.
4. Enrole o wrap e sirva.

18. Refogado de Café da Manhã com Peru e Ovos

Este refogado nutritivo é uma excelente fonte de proteínas, ideal para começar o dia com energia. A adição de batatas fornece carboidratos complexos, essenciais para manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	33g
Gorduras	33g



Ingredientes

Ovos	3.3 large
Peru moído	198 ml
Batatas, em cubos	198 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione 198 ml de batatas em cubos e cozinhe até ficarem macias, cerca de 10 minutos.
3. Adicione 198 ml de peru moído e cozinhe até dourar.
4. Empurre para um lado, bata 3 ovos grandes do outro lado, tempere com sal e pimenta, e misture antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,600 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Banana e Pasta de Amendoim **630 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Ostras e Cítricos **310 kcal**

JANTAR Pimentões Recheados com Arroz de Couve-Flor e Carne **660 kcal**

Proteínas: 127g Carboidratos: 101g Gorduras: 87g

19. Tigela Energética de Banana e Pasta de Amendoim

Esta tigela deliciosa combina pasta de amendoim com banana e aveia, oferecendo energia sustentada e proteínas. A adição de nibs de cacau não só satisfaz a vontade de doce, mas também fornece antioxidantes, tornando-a uma ótima escolha para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	630 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	70g
Gorduras	25g



Ingredientes

iogurte grego	336 ml
banana congelada	140 g
pasta de amendoim	42 g
aveia em flocos	28 g
leite de amêndoas	168 ml
nibs de cacau	14 g
banana fatiada	70 g
amendoim picado	14 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de iogurte grego, 140 g de banana congelada, 42 g de pasta de amendoim, 28 g de aveia em flocos 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, 14 g de nibs de cacau e 14 g de amendoim picado.
3. Sirva imediatamente e aproveite!

20. Salada Refrescante de Ostras e Cítricos

Esta salada leve combina ostras ricas em zinco com cítricos cheios de vitamina C, promovendo a saúde imunológica e o equilíbrio hormonal. Perfeita para mulheres acima de 40 anos que buscam aumentar a vitalidade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	310 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	16g
Gorduras	19g



Ingredientes

Ostras frescas	9.3g
Folhas verdes	93 g
Segmentos de laranja	0.8g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 93 g de folhas verdes e os segmentos de 1/2 laranja.
2. Cubra com 6 ostras frescas, regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão, e misture delicadamente.

OFERTA EXCLUSIVA

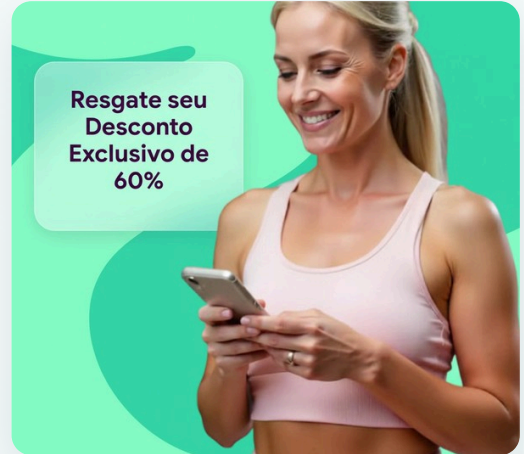
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Pimentões Recheados com Arroz de Couve-Flor e Carne

Esses pimentões são recheados com uma mistura saborosa de carne moída e arroz de couve-flor, proporcionando uma refeição satisfatória e com baixo teor de carboidratos. Rica em proteínas e fibras, esta receita ajuda mulheres acima de 40 anos a se sentirem saciadas por mais tempo, além de fornecer nutrientes essenciais para a saúde geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	25 min
Calorias	660 kcal
Proteínas	53g
Carboidratos	15g
Gorduras	43g



Ingredientes

Pimentão	1.7 large
Carne moída de peru ou bovina	280.5 g
Couve-flor	165 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Ervas secas (mistura italiana)	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 e cozinhe 280.5 g de carne moída de peru ou bovina até dourar, cerca de 5 minutos.
3. Adicione 165 g de couve-flor ralada e misture com as ervas secas, sal e pimenta.
4. Recheie o pimentão cortado ao meio com a mistura de carne e coloque em uma assadeira. Asse por 25 minutos.

RH Reverse Health

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.