

Plano de Dieta de Água de 10 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

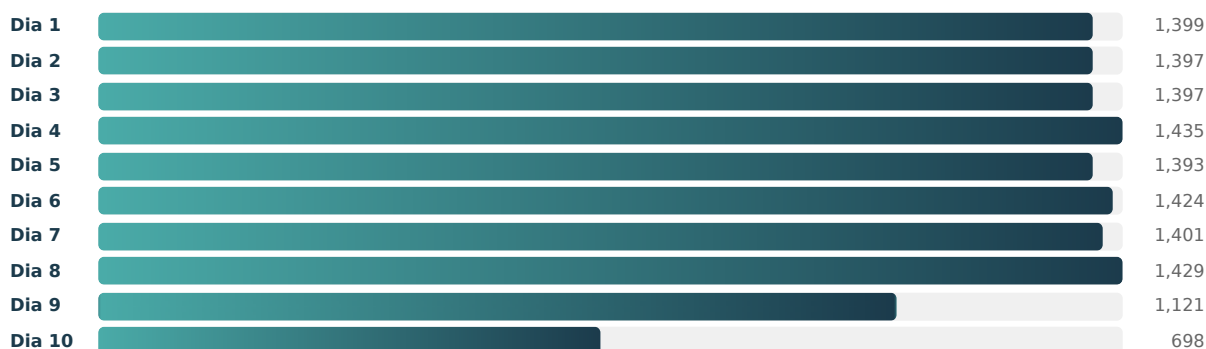
Hidratação e saúde combinadas para mulheres maduras.

O Plano de Dieta de Água de 10 Dias foi criado para mulheres acima de 40 anos que desejam focar na hidratação para perda de peso e saúde geral. Com 30 receitas refrescantes, este plano ajuda a desintoxicar seu corpo e apoia o controle de peso. Descubra o poder da água na sua dieta!

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,399	37g	200g	59g
Dia 2	1,397	86g	200g	36g
Dia 3	1,397	91g	171g	43g
Dia 4	1,435	129g	134g	54g
Dia 5	1,393	108g	136g	55g
Dia 6	1,424	125g	120g	53g
Dia 7	1,401	58g	174g	61g
Dia 8	1,429	85g	194g	39g
Dia 9	1,121	53g	175g	24g
Dia 10	698	47g	62g	31g
Méd.	1,309	82g	157g	46g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Tigela de Aveia com Banana

Purê de Batata Doce com Cogumelos Reishi

Tigela de Quinoa com Ashwagandha

Tigela de Aveia com Frutas Vermelhas

Ensopado Mediterrâneo de Peixe com Tomates e Azeitonas

Salada de Atum Mediterrânea com Ervas

Salada de Quinoa com Nozes e Frutas Vermelhas

Omelete de Farinha de Grão-de-Bico

Ensopado Temperado de Lentilhas e Couve

Bowl Picante de Kimchi e Quinoa

Aveia Salgada com Cúrcuma e Salmão Defumado

Arroz de Atum com Legumes

+ 16 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](#)



28 Receitas

10 dias de plano alimentar



1,309 kcal/dia

Média diária



82g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

157g C / 46g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Tigela de Aveia com Banana

2. Salada de Quinoa com Nozes e Frutas Vermelhas

3. Purê de Batata Doce com Cogumelos Reishi

02 Dia 2

4. Omelete de Farinha de Grão-de-Bico

5. Tigela de Quinoa com Ashwagandha

6. Ensopado Temperado de Lentilhas e Couve

03 Dia 3

7. Tigela de Aveia com Frutas Vermelhas

8. Bowl Picante de Kimchi e Quinoa

9. Ensopado Mediterrâneo de Peixe com Tomates e Azeitonas

04 Dia 4

10. Aveia Salgada com Cúrcuma e Salmão Defumado

11. Salada de Atum Mediterrânea com Ervas

12. Arroz de Atum com Legumes

05 Dia 5

13. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Ervas

14. Wraps de Atum Picante e Abacate

15. Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão Grelhado

06 Dia 6

16. Panquecas de Farinha de Grão-de-Bico com Espinafre

17. Rolinho de Atum e Pepino com Endro

18. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre com Salmão

07 Dia 7

19. Aveia Salgada com Amêndoas e Frutas Vermelhas

20. Tigela Saborosa de Edamame e Quinoa

21. Gazpacho de Abacate e Pepino

08 Dia 8

22. Smoothie Tropical Verde

23. Tigela Saborosa de Kimchi e Quinoa

24. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Salmão

09 Dia 9

25. Tigela de Quinoa com Ervas e Alho

26. Tigela Saborosa de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-bico

27. Porridge de Espinafre com Alho

10 Dia 10

28. Tigela de Quinoa com Cúrcuma, Espinafre e Salmão

Dia 1

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Tigela de Aveia com Banana	490 kcal
ALMOÇO	Salada de Quinoa com Nozes e Frutas Vermelhas	496 kcal
JANTAR	Purê de Batata Doce com Cogumelos Reishi	413 kcal

Proteínas: 37g Carboidratos: 200g Gorduras: 59g

1. Tigela de Aveia com Banana

Esta tigela de aveia é uma opção saudável e deliciosa para o café da manhã. Rica em fibras e nutrientes, ela ajuda a manter a saciedade até a hora do almoço.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	490 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	84g
Gorduras	14g



Ingredientes

aveia em flocos	56 g
água ou leite	336 ml
banana	84 g
nozes picadas (amêndoas ou nozes)	21 g
canela	2.8 g

Preparação

1. Em uma panela, misture a aveia em flocos e a água ou leite; leve para ferver.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Fatie a banana e misture na aveia com a canela.
4. Cubra com as nozes picadas e regue com mel antes de servir.

2. Salada de Quinoa com Nozes e Frutas Vermelhas

Repleta de nozes ricas em ômega-3 e frutas vermelhas cheias de antioxidantes, esta salada refrescante apoia a função cognitiva e a memória. A quinoa adiciona proteína e fibras, ajudando a manter os níveis de energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	50g
Gorduras	28g



Ingredientes

Quinoa	186 ml
Água	372 ml
Frutas vermelhas mistas (mirtilos, framboesas)	186 ml
Nozes, picadas	93 ml
Azeite	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, combine 186 ml de quinoa e 372 ml de água. Deixe ferver, reduza o fogo para baixo, cubra e cozinhe por cerca de 15 minutos até a água ser absorvida.
2. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, 186 ml de frutas vermelhas mistas e 93 ml de nozes picadas.
3. Regue com 23.3 ml de azeite e 23.3 ml de suco de limão, e tempere com sal, se desejar. Misture para combinar.

3. Purê de Batata Doce com Cogumelos Reishi

Este purê cremoso de batata doce é enriquecido com pó de cogumelo reishi, criando um acompanhamento reconfortante que ajuda a reduzir o estresse. Rico em fibras e nutrientes, é ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	413 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	66g
Gorduras	17g



Ingredientes

Batatas doces, descascadas e em cubos	792 ml
Água	198 ml
Pó de cogumelo reishi	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Ferva 792 ml de batatas doces em água até ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
2. Escorra e retorne à panela, adicionando 24.8 g de pó de cogumelo reishi e 24.8 ml de azeite de oliva.
3. Amasse até ficar homogêneo, temperando com sal e pimenta a gosto.

Dia 2

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Omelete de Farinha de Grão-de-Bico **392 kcal**

ALMOÇO Tigela de Quinoa com Ashwagandha **543 kcal**

JANTAR Ensopado Temperado de Lentilhas e Couve **462 kcal**

Proteínas: 86g Carboidratos: 200g Gorduras: 36g

4. Omelete de Farinha de Grão-de-Bico

Esta omelete é rica em proteínas e feita com farinha de grão-de-bico e vegetais, proporcionando uma refeição nutritiva. É uma excelente opção para um café da manhã que sacia e energiza.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	56g
Gorduras	8g



Ingredientes

Farinha de grão-de-bico	84 g
Água	168 ml
Espinafre	21 g
Pimentão	56 g
Azeite de oliva	7 ml
Sal	a gosto

Preparação

1. Misture a farinha de grão-de-bico e a água para fazer uma massa.
2. Adicione o espinafre e o pimentão.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira, despeje a massa e cozinhe até firmar dos dois lados.

5. Tigela de Quinoa com Ashwagandha

Repleta de quinoa rica em proteínas e ashwagandha adaptogênica, esta tigela apoia a saúde adrenal e ajuda a reduzir os níveis de cortisol. A adição de vegetais sazonais fornece fibras e antioxidantes para o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	70g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	186 ml
Água	372 ml
Pó de ashwagandha	7.8 g
Espinafre picado	372 ml
Tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Cozinhe 186 ml de quinoa em 372 ml de água por cerca de 15 minutos até ficar fofa.
2. Em uma tigela, combine a quinoa cozida, 7.8 g de pó de ashwagandha, espinafre picado e tomates-cereja.
3. Regue com 23.3 ml de azeite de oliva e 23.3 ml de suco de limão, misture e sirva.

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 Temperado de Lentilhas e Couve

Este ensopado robusto é uma excelente fonte de proteína vegetal e ferro, essenciais para manter os níveis de energia e combater a fadiga em mulheres acima de 40 anos. A couve fornece um impulso nutricional com vitaminas K e C, cruciais para a saúde óssea e a função imunológica.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	74g
Gorduras	12g



Ingredientes

Lentilhas, enxaguadas	396 ml
Água ou caldo de legumes	1584 ml
Couve, picada	792 ml
Cenoura, picada	115.5 g
Aipo, picado	165 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Alho, picado	9.9 g
Cominho	8.3 g
Páprica	4.1 g
Sal	3.3 g

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado, a cenoura e o aipo; refogue por 5 minutos até amolecer.
2. Adicione as lentilhas enxaguadas, água ou caldo de legumes, cominho, páprica, sal e pimenta. Deixe ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
3. Misture a couve picada e cozinhe por mais 5 minutos até murchar. Sirva quente.

Dia 3

3 refeições · 1,397 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Aveia com Frutas Vermelhas **392 kcal**

ALMOÇO Bowl Picante de Kimchi e Quinoa **543 kcal**

JANTAR Ensopado Mediterrâneo de Peixe com Tomates e Azeitonas **462 kcal**

Proteínas: 91g Carboidratos: 171g Gorduras: 43g

7. Tigela de Aveia com Frutas Vermelhas

Esta tigela de aveia quente é repleta de fibras e antioxidantes, tornando-se uma escolha nutritiva para o café da manhã. Regue com azeite para um toque especial e benefícios adicionais à saúde.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	70g
Gorduras	10g



Ingredientes

aveia em flocos	56 g
água ou leite	336 ml
frutas vermelhas mistas (frescas ou congeladas)	105 g
azeite de oliva	7 ml
mel ou xarope de bordo	7 ml

Preparação

1. Em uma panela, ferva a água ou o leite.
2. Adicione a aveia e reduza o fogo para cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Quando a aveia estiver cozida, adicione as frutas vermelhas.
4. Regue com azeite e adoce com mel ou xarope de bordo antes de servir.

8. Bowl Picante de Kimchi e Quinoa

Este bowl nutritivo combina quinoa, rica em fibras, com kimchi, que é rico em probióticos, para apoiar a saúde intestinal. O toque picante do kimchi melhora a digestão, enquanto a fibra mantém a saciedade.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	22g
Carboidratos	78g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	186 ml
Água	372 ml
Kimchi	186 ml
Cebolinhas, fatiadas	3.1g
Sementes de gergelim	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve 372 ml de água para ferver. Adicione 186 ml de quinoa enxaguada, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
2. Uma vez cozida, solte a quinoa com um garfo e transfira para uma tigela.
3. Cubra a quinoa com 186 ml de kimchi, cebolinhas fatiadas e polvilhe com 23.3 ml de sementes de gergelim.

9. Ensopado Mediterrâneo de Peixe com Tomates e Azeitonas

Este ensopado de peixe reconfortante combina tomates frescos e azeitonas, oferecendo uma rica fonte de antioxidantes e gorduras saudáveis, apoiando a saúde do coração e dos ossos. A adição de ervas realça o sabor enquanto proporciona benefícios anti-inflamatórios.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	462 kcal
Proteínas	58g
Carboidratos	23g
Gorduras	17g



Ingredientes

Filés de peixe branco (bacalhau ou halibute)	742.5 g
Tomates em lata picados	660 g
Azeitonas Kalamata, sem caroço e fatiadas	123.8 g
Azeite de oliva	49.5 ml
Alho, picado	6.6 cloves
Cebola, picada	1.7 medium
Manjericão fresco, picado	99 ml
Sal e pimenta	a gosto
Água ou caldo de peixe	792 ml

Preparação

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho, refogue até ficarem translúcidos.
2. Misture os tomates picados e a água ou caldo de peixe; leve a ferver.
3. Adicione os filés de peixe e as azeitonas, cozinhando até que o peixe esteja completamente cozido (cerca de 10 minutos).
4. Decore com manjeriço fresco, sal e pimenta antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,435 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Salgada com Cúrcuma e Salmão Defumado **392 kcal**

ALMOÇO Salada de Atum Mediterrânea com Ervas **465 kcal**

JANTAR Arroz de Atum com Legumes **578 kcal**

Proteínas: 129g Carbohidratos: 134g Gorduras: 54g

10. Aveia Salgada com Cúrcuma e Salmão Defumado

Comece o seu dia com uma aveia salgada que combina sabores incríveis e nutrição. O salmão defumado é uma excelente fonte de ômega-3, essencial para a saúde cardiovascular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	392 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	42g
Gorduras	14g



Ingredientes

aveia em flocos	63 g
água	336 ml
pó de cúrcuma	2.8 g
salmão defumado	78.4 g
cebolinha picada	11.2 g

Preparação

1. Em uma panela pequena, leve a água para ferver e adicione a aveia e a cúrcuma.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Cubra a aveia cozida com o salmão defumado e a cebolinha picada antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

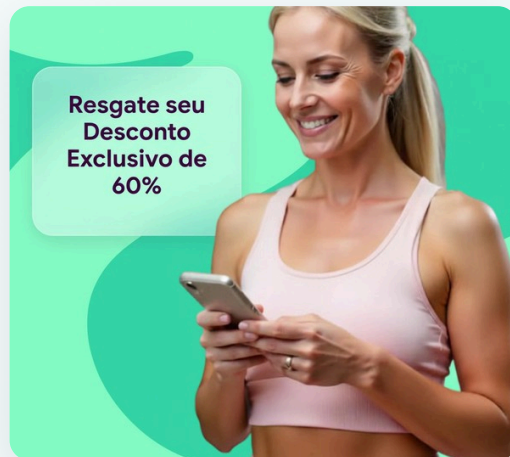
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Atum Mediterrânea com Ervas

Esta salada de atum é uma excelente fonte de proteínas, essencial para manter a massa muscular. A adição de ervas frescas e azeite de oliva fornece gorduras saudáveis e antioxidantes, ideal para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	54g
Carboidratos	23g
Gorduras	23g



Ingredientes

atum em lata em água	1.6g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão fresco	23.3 ml
cebola roxa	0.4g
tomates-cereja	116.3 g
salsa fresca	46.5 ml
pepino	0.8g
sal marinho	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum drenado, azeite de oliva, suco de limão, cebola, tomates, salsa, pepino, sal e pimenta.
2. Misture delicadamente para combinar. Sirva sobre uma cama de folhas verdes ou em um wrap de grãos integrais.

12. Arroz de Atum com Legumes

Esta receita de arroz é uma opção prática e nutritiva, combinando atum enlatado rico em proteínas com legumes congelados. É uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, benéficos para a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	69g
Gorduras	17g



Ingredientes

Arroz integral	792 ml
Atum enlatado em água	462 g
Legumes mistos congelados	792 ml
Ovos	165 g
Queijo cheddar (opcional)	99 g
Alho em pó	8.3 g
Cebola em pó	8.3 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 175°C.
2. Em uma tigela, misture 792 ml de arroz integral cozido, 462 g de atum drenado, 792 ml de legumes congelados, 165 g de ovos batidos e 99 g de queijo cheddar ralado, se desejar.
3. Tempere com 8.3 g de alho em pó e 8.3 g de cebola em pó. Misture bem e transfira para uma assadeira untada.
4. Asse por 30 minutos até que o queijo derreta e o prato esteja aquecido.

Dia 5

3 refeições · 1,393 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Ervas **350 kcal**

ALMOÇO Wraps de Atum Picante e Abacate **465 kcal**

JANTAR Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão Grelhado **578 kcal**

Proteínas: 108g Carbohidratos: 136g Gorduras: 55g

13. Tigela de Café da Manhã com Quinoa e Ervas

Esta tigela nutritiva apresenta quinoa fofa coberta com ervas frescas e um toque de limão. É um começo robusto para o seu dia, com uma boa fonte de proteína e fibra.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	63g
Gorduras	7g



Ingredientes

quinoa	126 g
água	336 ml
salsa fresca	42 g
endro fresco	21 g
suco de limão	21 ml
azeite de oliva	7 ml
alho	1.4 clove

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e escorra.
2. Em uma panela, combine a quinoa e a água; leve para ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida.
4. Retire do fogo e areje com um garfo.
5. Misture as ervas picadas, suco de limão, azeite de oliva e alho picado.

14. Wraps de Atum Picante e Abacate

Esses wraps de atum picante são ricos em ômega-3 e fibras, perfeitos para apoiar a saúde da pele enquanto são baixos em carboidratos. O abacate adiciona gorduras saudáveis que promovem a produção de colágeno.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	23g
Gorduras	28g



Ingredientes

Atum enlatado (em água, drenado)	217 g
Abacate, picado	232.5 g
Folhas de alface (manteiga ou romana)	6.2 folhas
Molho sriracha	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Coentro, picado	15.5 g

Preparação

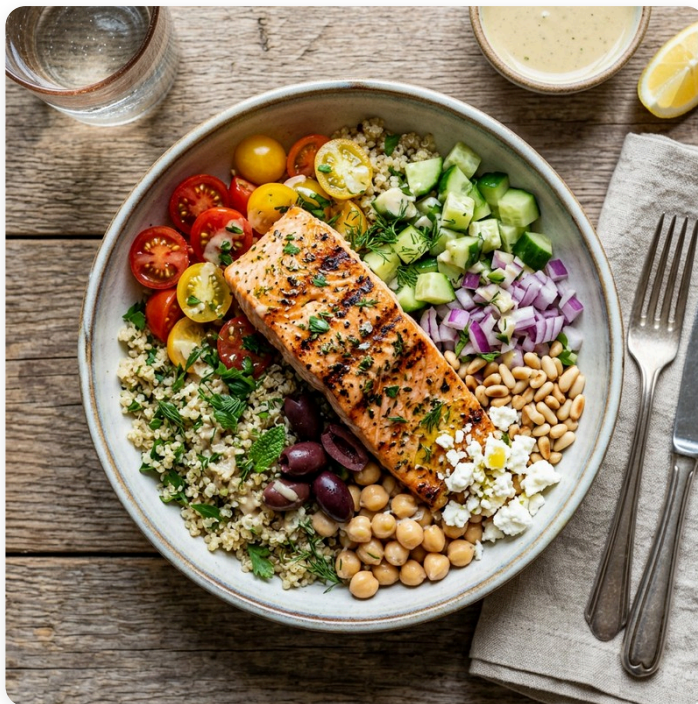
1. Em uma tigela, misture o atum drenado, o abacate picado, o sriracha, o suco de limão e o coentro.
2. Misture até ficar bem combinado.
3. Coloque a mistura nas folhas de alface e sirva como wraps.

15. Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Salmão Grelhado

Este bowl de quinoa rico em nutrientes combina salmão saudável para o coração com vegetais ricos em fibras, promovendo o equilíbrio hormonal e apoiando a saúde óssea. Repleto de ômega-3, fitoestrogênios e vitaminas essenciais, é uma refeição ideal para mulheres acima de 40 anos se nutrirem sem se sentirem privadas.

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	148.5 g
água	396 ml
filé de salmão	186.5 g
azeite de oliva	24.8 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
pepino, picado	123.8 g
queijo feta, esfarelado	62.7 g
salsa fresca, picada	13.2 g
suco de limão	24.8 ml

Preparação

- 1.** Lave a quinoa em água fria e combine com água em uma panela, levando para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos até que a água seja absorvida.
- 2.** Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Pincele o filé de salmão com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta, e grelhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado até que esteja cozido.
- 3.** Em uma tigela, combine a quinoa cozida, os tomates-cereja, o pepino, o queijo feta e a salsa. Regue com suco de limão e misture bem.
- 4.** Cubra a salada de quinoa com o salmão grelhado. Sirva imediatamente.

Dia 6

3 refeições · 1,424 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Panquecas de Farinha de Grão-de-Bico com Espinafre **350 kcal**

ALMOÇO Rolinho de Atum e Pepino com Endro **496 kcal**

JANTAR Tigela Energética de Quinoa e Espinafre com Salmão **578 kcal**

Proteínas: 125g Carboidratos: 120g Gorduras: 53g

OFERTA EXCLUSIVA

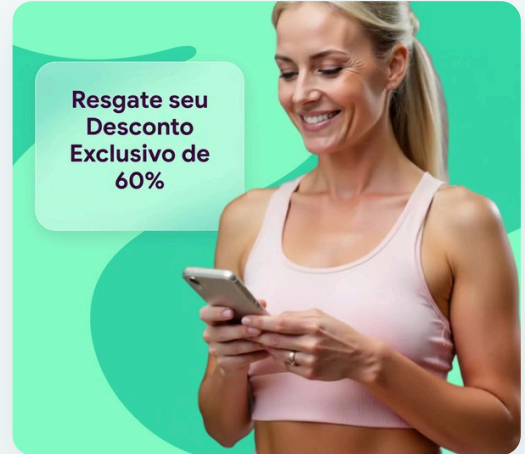
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Panquecas de Farinha de Grão-de-Bico com Espinafre

Essas panquecas salgadas são feitas de farinha de grão-de-bico, proporcionando uma excelente fonte de proteína vegetal e fibras para ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue. O espinafre adiciona ferro e magnésio, essenciais para a energia e saúde óssea à medida que as mulheres envelhecem.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	350 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	42g
Gorduras	11g



Ingredientes

Farinha de grão-de-bico	84 g
Água	168 ml
Espinafre	168 ml
Azeite de oliva	21 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture a farinha de grão-de-bico com água para criar uma massa; misture o espinafre picado e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça 21 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio.
3. Despeje a massa na frigideira para formar panquecas, cozinhando por 3-4 minutos de cada lado até dourar.

17. Rolinho de Atum e Pepino com Endro

Esses rolinhos de atum e pepino são refrescantes e cheios de proteínas e gorduras saudáveis, perfeitos para mulheres acima de 40 anos. Ricos em ômega-3 e fitoestrógenos, ajudam a equilibrar os hormônios e a saúde do coração, além de fornecer hidratação e nutrientes essenciais para a saúde óssea.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	496 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	28g
Gorduras	22g



Ingredientes

atum enlatado em água	217 g
pepino grande	1.6g
maionese (preferencialmente à base de abacate ou azeite)	11.6 g
endro fresco picado	23.3 g
pimentão fatiado (para adicionar fibra e cor)	116.3 g
suco de limão (para sabor e vitamina C)	7.8 ml

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, misture o atum enlatado escorrido, a maionese, o endro picado e o suco de limão. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.
2. Passo 2: Corte o pepino ao longo e retire algumas sementes para criar um canal para o recheio.
3. Passo 3: Recheie cada metade do pepino com a mistura de atum e cubra com o pimentão fatiado para adicionar crocância e nutrição.
4. Passo 4: Corte os rolinhos de pepino em pedaços pequenos e sirva imediatamente ou refrigere para depois.

18. Tigela Energética de Quinoa e Espinafre com Salmão

Esta tigela nutritiva é repleta de alimentos integrais, gorduras saudáveis e proteínas de qualidade, ideal para mulheres acima de 40 anos. Rica em ômega-3, fitoestrogênios e cálcio, apoia o equilíbrio hormonal e a saúde do coração, proporcionando uma refeição satisfatória em menos de 30 minutos.

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, crua	148.5 g
Água	396 ml
Espinafre fresco, picado	99 g
Salmão cozido, desfiado	189.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml
Sementes de chia	24.8 g
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

- 1.** Passo 1: Enxágue a quinoa em água fria, depois misture com água em uma panela média. Deixe ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até a água ser absorvida.
- 2.** Passo 2: Nos últimos 5 minutos de cozimento da quinoa, adicione o espinafre picado à panela, tampe e deixe murchar.
- 3.** Passo 3: Uma vez cozida, solte a quinoa e o espinafre com um garfo, depois adicione o salmão desfiado, azeite de oliva, suco de limão, sementes de chia, sal e pimenta. Misture para combinar e sirva quente.

Dia 7

3 refeições · 1,401 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Aveia Salgada com Amêndoas e Frutas Vermelhas **546 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Edamame e Quinoa **558 kcal**

JANTAR Gazpacho de Abacate e Pepino **297 kcal**

Proteínas: 58g Carboidratos: 174g Gorduras: 61g

19. Aveia Salgada com Amêndoas e Frutas Vermelhas

Esta aveia salgada coberta com frutas vermelhas frescas e amêndoas oferece uma mistura única de sabores enquanto apoia a saúde do coração com gorduras saudáveis e antioxidantes. A fibra da aveia e das frutas vermelhas ajuda a manter níveis de açúcar no sangue equilibrados.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	546 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	73g
Gorduras	25g



Ingredientes

Aveia em flocos	56 g
Água	336 ml
Frutas vermelhas mistas frescas	168 ml
Amêndoas, picadas	42 g
Canela	2.8 g

Preparação

1. Em uma panela, leve 336 ml de água para ferver e adicione 56 g de aveia em flocos.
2. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos até engrossar, mexendo ocasionalmente.
3. Finalize com 168 ml de frutas vermelhas mistas frescas, 42 g de amêndoas picadas e polvilhe com 2.8 g de canela.

20. Tigela Saborosa de Edamame e Quinoa

Esta tigela rica em proteínas apresenta edamame e quinoa, ambas excelentes fontes de proteína vegetal e fitoestrógenos, apoiando a massa muscular e o equilíbrio hormonal necessário para mulheres acima de 40 anos. É uma refeição nutritiva e satisfatória.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	78g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	372 ml
Água	744 ml
Edamame, descascado	372 ml
Pimentão vermelho, em cubos	372 ml
Cebolinha, fatiada	93 ml
Molho de soja com baixo teor de sódio	46.5 ml
Óleo de gergelim	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve 744 ml de água para ferver. Adicione a quinoa, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida.
2. Nos últimos 5 minutos de cozimento da quinoa, adicione o edamame e o pimentão à panela para cozinhar no vapor.
3. Uma vez cozida, solte a quinoa com um garfo e regue com molho de soja e óleo de gergelim. Misture bem e sirva com a cebolinha por cima.

OFERTA EXCLUSIVA

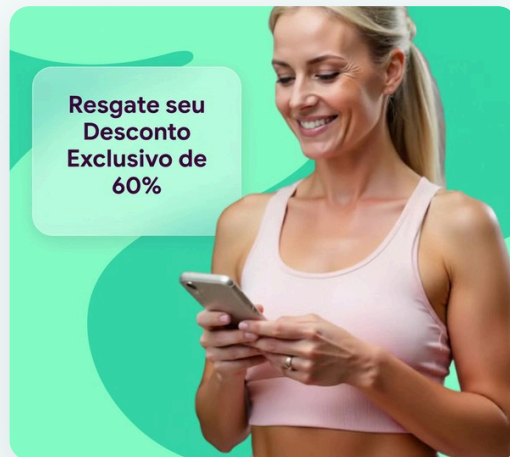
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Gazpacho de Abacate e Pepino

Esta sopa refrescante é hidratante e rica em antioxidantes, perfeita para os efeitos de resfriamento durante a menopausa. O abacate fornece gorduras saudáveis, enquanto o pepino é baixo em calorias e rico em água, apoiando a hidratação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	297 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	23g
Gorduras	20g



Ingredientes

Pepino, descascado e picado	1.7 large
Abacate, picado	132 g
Tomate, picado	247.5 g
Suco de limão	49.5 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o pepino, o abacate, o tomate, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.
2. Bata até ficar homogêneo e depois refrigere por 30 minutos.
3. Sirva frio para um jantar refrescante.

Dia 8

3 refeições · 1,429 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie Tropical Verde **308 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Kimchi e Quinoa **543 kcal**

JANTAR Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Salmão **578 kcal**

Proteínas: 85g Carboidratos: 194g Gorduras: 39g

22. Smoothie Tropical Verde

Este smoothie refrescante combina frutas tropicais e folhas verdes, oferecendo vitaminas e minerais essenciais para aumentar a energia e a vitalidade. O teor de fibras auxilia na digestão e ajuda a manter um peso saudável durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	308 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	59g
Gorduras	7g



Ingredientes

Abacaxi congelado	168 ml
Banana	140 g
Couve ou espinafre fresco	42 g
Água de coco	336 ml
Sementes de cânhamo	42 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 168 ml de abacaxi congelado, 1 banana, 42 g de couve e 336 ml de água de coco.
2. Bata até ficar homogêneo, depois misture 42 g de sementes de cânhamo.
3. Sirva imediatamente como um café da manhã refrescante.

23. Tigela Saborosa de Kimchi e Quinoa

A quinoa serve como base rica em proteínas, enquanto o kimchi adiciona probióticos benéficos e especiarias que apoiam a saúde digestiva. A fibra dos vegetais aumenta os prebióticos, melhorando a saúde intestinal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	543 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	85g
Gorduras	12g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Água	372 ml
Kimchi	186 ml
Pepino	77.5 g
Cebolinha	3.1 g

Preparação

1. Em uma panela, combine 69.75 g de quinoa e 372 ml de água. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
2. Uma vez cozida, solte a quinoa com um garfo e deixe esfriar um pouco.
3. Em uma tigela, misture a quinoa, 186 ml de kimchi, o pepino picado e a cebolinha picada. Misture bem antes de servir.

24. Tigela Saborosa de Quinoa e Espinafre com Salmão

Esta tigela rica em nutrientes é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea em mulheres acima de 40 anos. Com proteína de alta qualidade do salmão e quinoa, além de espinafre rico em fibras e gorduras saudáveis, é uma refeição rápida que nutre seu corpo e acelera seu 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

quinoa	148.5 g
água	396 ml
espinafre fresco	99 g
salmão cozido (sem pele)	189.8 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml
sementes de chia	19.8 g
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Enxágue a quinoa em água fria e depois misture com 1 xícara de água em uma panela. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida.
2. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione o espinafre e refogue até murchar, cerca de 2-3 minutos.
3. Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte-a com um garfo e adicione à frigideira com o espinafre. Misture o suco de limão e as sementes de chia, e tempere com sal e pimenta.
4. Sirva a mistura de quinoa e espinafre coberta com o salmão cozido.

Dia 9

3 refeições · 1,121 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Quinoa com Ervas e Alho **280 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-bico **589 kcal**

CAFÉ DA MANHÃ Porridge de Espinafre com Alho **252 kcal**

Proteínas: 53g Carboidratos: 175g Gorduras: 24g

25. Tigela de Quinoa com Ervas e Alho

Uma tigela nutritiva de café da manhã com quinoa, ervas frescas e alho. É uma refeição rica em proteínas e fibras que promove a saúde intestinal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	280 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	48g
Gorduras	4g



Ingredientes

quinoa	63g
água	168g
coentro fresco, picado	42g
alho, picado	1.4g
suco de limão	21g

Preparação

1. Lave a quinoa em água fria e cozinhe com água até ficar fofa.
2. Misture o alho, o coentro e o suco de limão.
3. Sirva morno.

OFERTA EXCLUSIVA

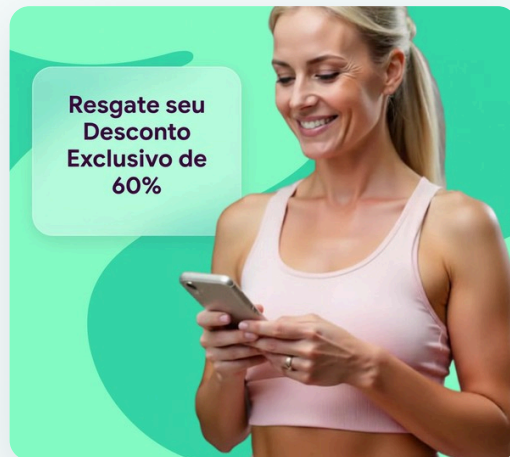
Inicie o Seu Plano Personalizado

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%**



26. Tigela Saborosa de Quinoa com Legumes Assados e Grão-de-bico

Repleta de proteína vegetal e rica em fibras, esta tigela de quinoa ajuda a apoiar a digestão e mantém a saciedade ao longo do dia. Os legumes assados fornecem antioxidantes que combatem a inflamação, essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	85g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, enxaguada	186 ml
Água	372 ml
Grão-de-bico, enlatado e escorrido	186 ml
Pimentão, picado	186 ml
Abobrinha, picada	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	7.8 g
Sal	1.6 g
Pimenta	1.6 g
Salsa fresca para guarnição	23.3 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma panela média, leve 372 ml de água para ferver. Adicione 120 ml de quinoa enxaguada, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
3. Enquanto a quinoa cozinha, misture o pimentão picado e a abobrinha com 15 ml de azeite de oliva, cominho, sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e asse por 20 minutos, mexendo na metade do tempo.
4. Uma vez que a quinoa esteja cozida, solte com um garfo e misture com o grão-de-bico e os legumes assados. Finalize com salsa fresca.

27. Porridge de Espinafre com Alho

Este porridge é uma opção nutritiva que combina aveia rica com espinafre e alho. É uma refeição saudável que ajuda a fortalecer o sistema imunológico e a aumentar a energia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	3 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	252 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	42g
Gorduras	4g



Ingredientes

aveia em flocos	56g
água	336g
espinafre fresco, picado	42g
alho, picado	1.4g
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, leve a água para ferver.
2. Adicione a aveia em flocos e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Misture o alho e o espinafre, e cozinhe até que o espinafre murche.
4. Tempere com pimenta-do-reino antes de servir.

Dia 10

1 refeições · 698 calorias

ALMOÇO

Tigela de Quinoa com Cúrcuma, Espinafre e Salmão

698 kcal

Proteínas: 47g Carbohidratos: 62g Gorduras: 31g

28. Tigela de Quinoa com Cúrcuma, Espinafre e Salmão

Esta tigela de quinoa apresenta espinafre rico em nutrientes e salmão rico em ômega-3, promovendo a saúde do coração e do cérebro. A cúrcuma adiciona propriedades anti-inflamatórias, tornando-a perfeita para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	698 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	62g
Gorduras	31g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Água	372 ml
Filé de salmão	175.2 g
Espinafre fresco	372 ml
Pó de cúrcuma	3.1 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, leve a água e a quinoa para ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos até ficar pronta.
2. Enquanto a quinoa cozinha, grelhe ou asse o salmão até que fique desfiado.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o espinafre até murchar.
4. Misture a cúrcuma na quinoa assim que estiver cozida e areje com um garfo.
5. Sirva a quinoa coberta com espinafre e salmão, regada com suco de limão.

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.