

Plano de Dieta de Confusão Metabólica de 7 Dias para Mulheres Acima de 40 PDF

Revitalize seu metabolismo com este plano estruturado.

Este plano de dieta de 7 dias apresenta 21 receitas únicas projetadas para redefinir seu metabolismo e auxiliar na perda de peso para mulheres acima de 40. Experimente uma semana de refeições deliciosas que ajudarão você a descobrir um novo ritmo em seus hábitos alimentares.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,400	53g	149g	76g
Dia 2	1,401	59g	151g	73g
Dia 3	1,399	33g	103g	98g
Dia 4	1,399	64g	108g	85g
Dia 5	1,399	35g	93g	101g
Dia 6	1,399	77g	137g	71g
Dia 7	1,398	64g	84g	94g
Méd.	1,399	55g	118g	85g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA

Dia 1		1,400
Dia 2		1,401
Dia 3		1,399
Dia 4		1,399
Dia 5		1,399
Dia 6		1,399
Dia 7		1,398

Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Torrada de Abacate com Tomate e Manjeriçã

Curry de Lentilhas e Legumes com Leite de Coco

Salada Refrescante de Legumes e Edamame

Torrada de Abacate com Ovo

Sopa Cremosa de Abacate e Funcho

Sopa de Batata Doce com Coco

Sopa Cremosa de Abacate e Espinafre

Torrada de Abacate com Manjeriçã Sagrado

Mistura de Legumes Assados com Molho de Tahine

Smoothie de Abacate e Espinafre

Salada de Abacate e Tomate com Molho de Limão

Frango Grelhado com Coentro e Limão e Legumes

+ 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



1,399 kcal/dia

Média diária



55g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

118g C / 85g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Torrada de Abacate com Tomate e Manjeriçã

2. Sopa Cremosa de Abacate e Espinafre

3. Curry de Lentilhas e Legumes com Leite de Coco

02 Dia 2

- 4. Torrada de Abacate com Manjerição Sagrado
 - 5. Salada Refrescante de Legumes e Edamame
 - 6. Mistura de Legumes Assados com Molho de Tahine
-

03 Dia 3

- 7. Torrada de Abacate com Ovo
 - 8. Smoothie de Abacate e Espinafre
 - 9. Sopa Cremosa de Abacate e Funcho
-

04 Dia 4

- 10. Salada de Abacate e Tomate com Molho de Limão
 - 11. Sopa de Batata Doce com Coco
 - 12. Frango Grelhado com Coentro e Limão e Legumes
-

05 Dia 5

- 13. Tigela de Smoothie de Espinafre e Abacate
 - 14. Salada de Abacate e Couve com Molho de Gergelim
 - 15. Sopa Cremosa de Pimentão Vermelho Assado
-

06 Dia 6

- 16. Tigela de Smoothie Verde com Amêndoas
 - 17. Wrap Picante de Abacate e Hummus
 - 18. Camarão ao Coco com Legumes
-

07 Dia 7

- 19. Smoothie de Coco e Frutas Vermelhas com Espinafre
 - 20. Salada de Abacate e Tomate com Vinagrete de Gengibre
-

21. Camarões ao Pesto com Macarrão de Abobrinha

Dia 1

3 refeições · 1,400 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Torrada de Abacate com Tomate e Manjericão	420 kcal
ALMOÇO	Sopa Cremosa de Abacate e Espinafre	419 kcal
JANTAR	Curry de Lentilhas e Legumes com Leite de Coco	561 kcal

Proteínas: 53g Carboidratos: 149g Gorduras: 76g

1. Torrada de Abacate com Tomate e Manjericão

Esta torrada combina abacate cremoso com tomates frescos e manjericão aromático, oferecendo um café da manhã simples e nutritivo. É uma opção rica em gorduras saudáveis e baixa em sódio.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	42g
Gorduras	25g



Ingredientes

pão integral	1.4 fatia
abacate maduro	0.7g
tomates-cereja	7g

manjerição fresco

7 folhas

suco de limão

7 ml

pimenta-do-reino

a gosto

Preparação

1. Torre o pão integral até ficar dourado.
2. Amasse o abacate e misture com o suco de limão e pimenta.
3. Espalhe o abacate na torrada, cubra com os tomates-cereja cortados ao meio e as folhas de manjerição.
4. Sirva imediatamente.

2. Sopa Cremosa de Abacate e Espinafre

Esta sopa aveludada é rica em gorduras saudáveis para o coração do abacate e fornece vitamina K do espinafre para a saúde óssea ideal. É um prato refrescante que pode ajudar a aliviar os sintomas relacionados à menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	419 kcal
Proteínas	9g
Carboidratos	34g
Gorduras	31g



Ingredientes

Abacate	232.5 g
Espinafre fresco	93 g
Caldo de legumes	372 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, misture 240 ml de caldo de legumes e 60 g de espinafre; cozinhe em fogo médio até murchar, cerca de 3 minutos.
2. Adicione 1 abacate e 15 ml de suco de limão; bata até ficar cremoso.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente.

3. Curry de Lentilhas e Legumes com Leite de Coco

Este curry rico e nutritivo é feito com lentilhas cheias de proteínas e uma variedade de legumes. O leite de coco adiciona cremosidade e gorduras saudáveis, enquanto o açafrão e o gengibre ajudam a reduzir a inflamação e os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	561 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	73g
Gorduras	20g



Ingredientes

Lentilhas vermelhas	330 g
Caldo de ossos	1188 ml
Leite de coco	396 ml
Couve-flor, picada	495 g
Espinafre, picado	99 g
Açafrão em pó	8.3 g
Gengibre fresco, picado	8.3 g
Sal	8.3 g
Pimenta-do-reino	3.3 g

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite em fogo médio. Adicione as lentilhas, o caldo de ossos e a couve-flor, cozinhando até ficarem macios, cerca de 15 minutos.
2. Misture o leite de coco, o espinafre, o açafrão, o gengibre, o sal e a pimenta. Cozinhe por mais 10-15 minutos até aquecer completamente.

Dia 2

3 refeições · 1,401 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Abacate com Manjericão Sagrado **420 kcal**

ALMOÇO Salada Refrescante de Legumes e Edamame **403 kcal**

JANTAR Mistura de Legumes Assados com Molho de Tahine **578 kcal**

Proteínas: 59g Carboidratos: 151g Gorduras: 73g

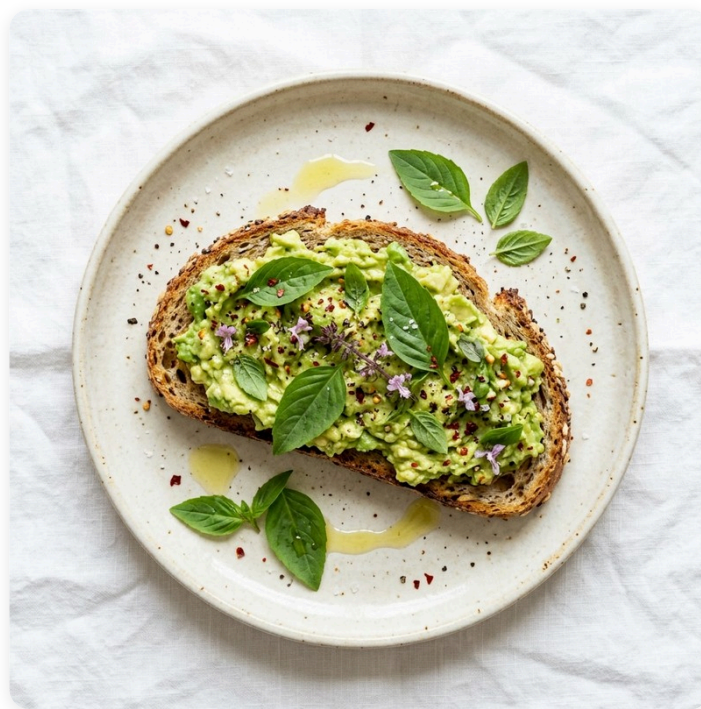
4. Torrada de Abacate com Manjericão Sagrado

Sagrado

Esta vibrante torrada de abacate é coberta com manjericão sagrado, um poderoso adaptógeno conhecido por ajudar no alívio do estresse. É uma refeição rápida e nutritiva, rica em gorduras saudáveis e fibras.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	9 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	50g
Gorduras	21g



Ingredientes

Pão integral	2.8 fatias
Abacate, amassado	1.4g
Folhas de manjericão sagrado, frescas	84 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Toste 2 fatias de pão integral.
2. Espalhe 1 abacate amassado sobre cada fatia.
3. Cubra com 84 ml de folhas frescas de manjericão sagrado e tempere com sal e pimenta.

5. Salada Refrescante de Legumes e Edamame

Esta salada leve combina pepinos, pimentões, cenouras e edamame, oferecendo uma refeição rica em proteínas e fibras. Com gorduras saudáveis, ajuda a promover a saciedade e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	403 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	43g
Gorduras	19g



Ingredientes

Pepinos	232.5 g
Pimentões	116.3 g
Cenouras	116.3 g
Edamame	116.3 g
Azeite	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, combine os pepinos, os pimentões, as cenouras e o edamame.
2. Regue com azeite e suco de limão, e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem.

OFERTA EXCLUSIVA

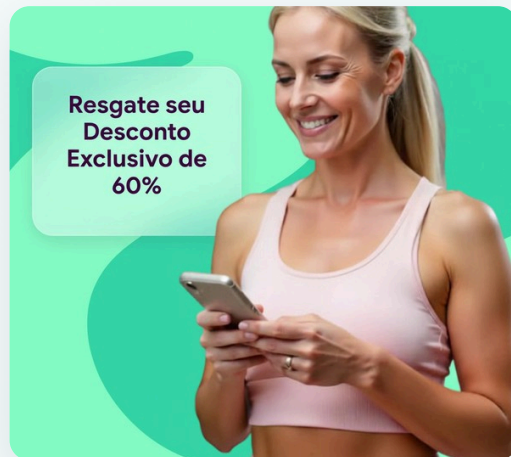
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Mistura de Legumes Assados com Molho de Tahine

Esta mistura de legumes assados é rica em nutrientes e antioxidantes, promovendo a saúde geral. O molho de tahine fornece gorduras saudáveis que ajudam a equilibrar os hormônios, especialmente importante para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	30 min
Calorias	578 kcal
Proteínas	17g
Carboidratos	58g
Gorduras	33g



Ingredientes

abobrinha, em cubos	396 ml
cenouras, fatiadas	396 ml
pimentão, em cubos	396 ml
azeite de oliva	49.5 ml
tahine	49.5 g
suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Misture a abobrinha, as cenouras e o pimentão com o azeite de oliva e espalhe em uma assadeira.
3. Asse por 30 minutos até que fiquem macios, depois regue com tahine e suco de limão antes de servir.

Dia 3

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Abacate com Ovo **406 kcal**

ALMOÇO Smoothie de Abacate e Espinafre **465 kcal**

JANTAR Sopa Cremosa de Abacate e Funcho **528 kcal**

Proteínas: 33g Carboidratos: 103g Gorduras: 98g

7. Torrada de Abacate com Ovo

Esta nutritiva torrada de abacate com ovo poché fornece gorduras saudáveis e proteínas para começar bem o dia. É rápida de preparar e pode ser saboreada em qualquer lugar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	14g
Carboidratos	42g
Gorduras	21g



Ingredientes

Pão integral	1.4 slice
Abacate	0.7 medium
Ovo	1.4 large
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

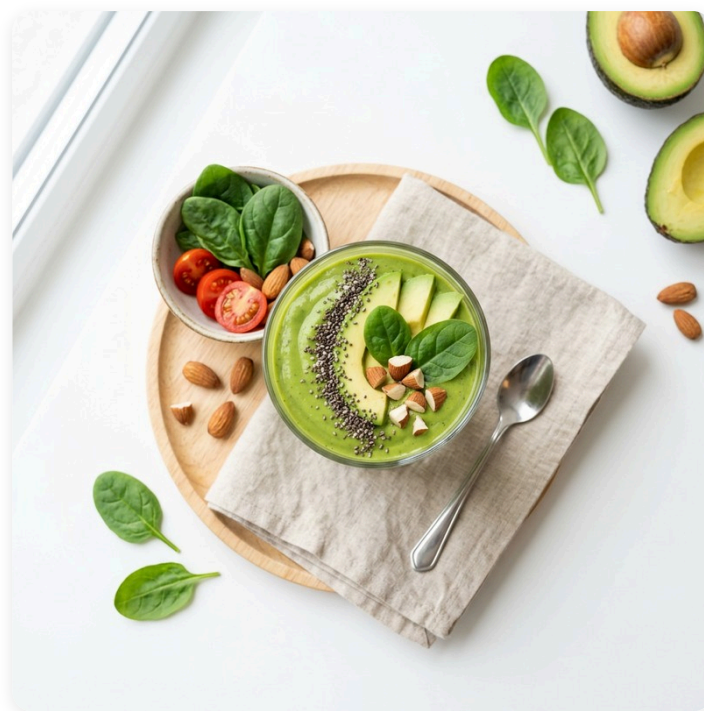
1. Toste o pão integral.
2. Amasse o abacate e espalhe sobre o pão tostado.
3. Poche o ovo e coloque-o sobre a torrada de abacate.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.

8. Smoothie de Abacate e Espinafre

Este smoothie cremoso é uma ótima fonte de gorduras saudáveis do abacate, essenciais para a produção hormonal. O espinafre adiciona fibras e vitaminas, tornando-o uma opção nutritiva para o almoço.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	9g
Carboidratos	31g
Gorduras	37g



Ingredientes

Abacate, sem caroço e descascado	116.3 g
Espinafre fresco	46.5 g
Leite de amêndoas	372 ml
Mel (opcional)	7.8 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o abacate, o espinafre, o leite de amêndoas e o mel, se estiver usando.
2. Bata até ficar suave e cremoso.
3. Sirva imediatamente para um almoço nutritivo.

9. Sopa Cremosa de Abacate e Funcho

Esta sopa cremosa é rica em nutrientes, com gorduras saudáveis do abacate, que apoiam a saúde do coração e a hidratação da pele. O funcho adiciona sabor e é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, benéficas durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	30g
Gorduras	40g



Ingredientes

Abacate, em cubos	1.7g
Bulbo de funcho, em cubos	247.5 g
Caldo de legumes	792 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue o funcho picado até ficar macio.
2. Adicione o caldo de legumes e leve para ferver.
3. Reduza o fogo e misture o abacate em cubos até ficar cremoso.
4. Tempere com sal e pimenta antes de servir.

Dia 4

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Salada de Abacate e Tomate com Molho de Limão **406 kcal**

ALMOÇO Sopa de Batata Doce com Coco **465 kcal**

JANTAR Frango Grelhado com Coentro e Limão e Legumes **528 kcal**

Proteínas: 64g Carboidratos: 108g Gorduras: 85g

10. Salada de Abacate e Tomate com Molho de Limão

Esta salada refrescante é rica em gorduras saudáveis e vitaminas, essenciais para manter o equilíbrio hormonal e a saúde da pele. Os tomates fornecem licopeno, um potente antioxidante benéfico para a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	21g
Gorduras	36g



Ingredientes

Abacate maduro, em cubos	1.4 médio
Tomates-cereja, cortados ao meio	336 ml
Folhas de manjericão fresco, picadas	42 ml
Suco de limão	21 ml
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture o abacate em cubos, os tomates-cereja cortados ao meio e o manjericão picado.
2. Regue com o suco de limão e tempere com pimenta-do-reino, depois misture delicadamente.
3. Sirva imediatamente para o melhor sabor e textura.

OFERTA EXCLUSIVA

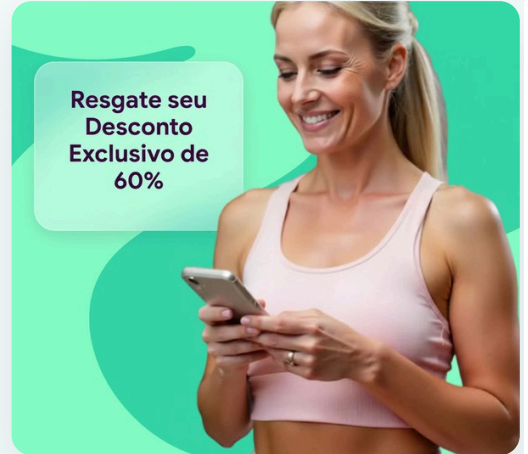
Inicie o Seu Plano Personalizado

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. Sopa de Batata Doce com Coco

A batata doce é rica em beta-caroteno e fibras, promovendo uma pele saudável e melhor digestão. O leite de coco adiciona gorduras saudáveis essenciais para a regulação hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	70g
Gorduras	19g



Ingredientes

Batata doce	310 g
Caldo de legumes	744 ml
Leite de coco	186 ml
Gengibre fresco	3.9 cm
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 310 g de batata doce picada e refogue por cerca de 5 minutos.
2. Adicione 744 ml de caldo de legumes e 3.9 cm de gengibre ralado, leve a ferver e depois cozinhe por 15 minutos até que a batata doce esteja macia.
3. Bata até ficar homogêneo e misture 186 ml de leite de coco antes de servir.

12. Frango Grelhado com Coentro e Limão e Legumes

O frango grelhado marinado em coentro e limão fornece proteínas magras essenciais para a manutenção muscular, enquanto os legumes grelhados oferecem fibras e antioxidantes. Esta refeição ajuda a promover a saúde do coração e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	17g
Gorduras	30g



Ingredientes

peito de frango, marinado	189.8 g
pimentão, fatiado	123.8 g
abobrinha, fatiada	123.8 g
azeite de oliva	24.8 ml
suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Preaqueça a grelha em temperatura média-alta.
2. Marine o frango no suco de limão e azeite de oliva por pelo menos 15 minutos.
3. Grelhe o frango por 6-8 minutos de cada lado, adicionando os legumes à grelha nos últimos 10 minutos até ficarem macios.

Dia 5

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie de Espinafre e Abacate **406 kcal**

ALMOÇO Salada de Abacate e Couve com Molho de Gergelim **465 kcal**

JANTAR Sopa Cremosa de Pimentão Vermelho Assado **528 kcal**

Proteínas: 35g Carboidratos: 93g Gorduras: 101g

13. Tigela de Smoothie de Espinafre e Abacate

Esta tigela de smoothie é rica em ferro e magnésio, que ajudam a aumentar a energia e a função muscular. O abacate adiciona gorduras saudáveis que podem regular os níveis hormonais.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	10g
Carboidratos	28g
Gorduras	28g



Ingredientes

Espinafre, fresco	336 ml
Abacate, maduro	112 g
Leite de amêndoa sem açúcar	336 ml
Sementes de chia	21 g
Coberturas (amêndoas fatiadas, frutas vermelhas)	a gosto

Preparação

1. Em um liquidificador, combine o espinafre, o abacate, o leite de amêndoa e as sementes de chia; bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com amêndoas fatiadas e frutas vermelhas a gosto.
3. Aproveite imediatamente como um café da manhã refrescante.

14. Salada de Abacate e Couve com Molho de Gergelim

Rica em magnésio proveniente da couve e das sementes de gergelim, essa salada ajuda a relaxar os músculos e reduzir o estresse. As gorduras saudáveis do abacate promovem o equilíbrio hormonal, essencial para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	12g
Carboidratos	25g
Gorduras	37g



Ingredientes

Folhas de couve	744 ml
Abacate	
Sementes de gergelim	46.5 ml
Azeite de oliva	46.5 ml
Molho de soja (baixo teor de sódio)	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal e pimenta	

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a couve, o abacate fatiado e as sementes de gergelim tostadas.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o molho de soja, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente para combinar.

15. Sopa Cremosa de Pimentão Vermelho

Assado

Esta sopa é rica em vitamina C, ajudando a fortalecer o sistema imunológico e a manter a saúde da pele. A textura cremosa, proveniente de castanhas de caju, fornece gorduras saudáveis que são ótimas para a produção hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	13g
Carboidratos	40g
Gorduras	36g



Ingredientes

Pimentões vermelhos assados	396 ml
Caldo de legumes	396 ml
Castanhas de caju cruas	66 g
Alho	3.3 cloves
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Em uma panela, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio e refogue 3.3 dentes de alho picados por 1 minuto.
2. Adicione 396 ml de pimentões vermelhos assados e 396 ml de caldo de legumes. Deixe ferver por 10 minutos.
3. Bata com 66 g de castanhas de caju embebidas até ficar homogêneo e cremoso.

Dia 6

3 refeições · 1,399 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Smoothie Verde com Amêndoas **406 kcal**

ALMOÇO Wrap Picante de Abacate e Hummus **465 kcal**

JANTAR Camarão ao Coco com Legumes **528 kcal**

Proteínas: 77g Carboidratos: 137g Gorduras: 71g

OFERTA EXCLUSIVA

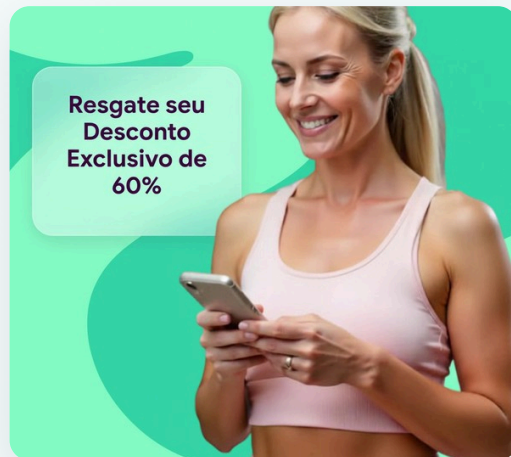
Inicie o Seu Plano Personalizado

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 Smoothie Verde com Amêndoas

Esta tigela de smoothie é rica em micronutrientes provenientes de folhas verdes, apoiando a saúde óssea e o equilíbrio hormonal. Coberta com amêndoas e sementes, fornece proteínas e gorduras saudáveis para energia e saciedade duradouras.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	406 kcal
Proteínas	11g
Carboidratos	53g
Gorduras	18g



Ingredientes

Espinafre ou couve	84 g
Banana congelada	168 g
Leite de amêndoas	168 ml
Amêndoas picadas	42 g
Sementes de chia	21 g
Mel ou xarope de bordo	7 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 84 g de espinafre ou couve, 168 g de banana congelada e 168 ml de leite de amêndoas.
2. Bata até ficar homogêneo, adicionando mais leite de amêndoas se necessário para a consistência desejada.
3. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de amêndoas picadas, 21 g de sementes de chia e regue com 7 ml de mel ou xarope de bordo, se desejar.

17. Wrap Picante de Abacate e Hummus

Um wrap rápido e satisfatório que combina hummus rico em proteínas com gorduras saudáveis do abacate. Os temperos ajudam a melhorar o metabolismo e a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	465 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	54g
Gorduras	23g



Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Hummus	93 ml
Abacate, fatiado	108.5 g
Pepino fatiado	186 ml
Pimenta caiena	1.6 g

Preparação

1. Espalhe 93 ml de hummus sobre o wrap integral.
2. Adicione 108.5 g de abacate fatiado e 186 ml de pepino fatiado.
3. Polvilhe com 1.6 g de pimenta caiena e enrole o wrap firmemente.

18. Camarão ao Coco com Legumes

Este prato de camarão combina proteínas magras com gorduras saudáveis do leite de coco, promovendo o equilíbrio hormonal e a saúde do coração. A adição de legumes coloridos fornece antioxidantes vitais que podem aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	30g
Gorduras	30g



Ingredientes

Camarão, descascado e limpo	247.5 g
Leite de coco	198 ml
Ervilhas-tortas	123.8 g
Pimentão vermelho, fatiado	123.8 g
Suco de limão	24.8 ml
Molho de peixe	24.8 ml
Manjericão fresco, picado	49.5 g

Preparação

1. Em uma frigideira, combine o leite de coco, o molho de peixe e o suco de limão em fogo médio.
2. Adicione o camarão, as ervilhas-tortas e o pimentão; cozinhe por 8 minutos ou até que o camarão esteja cozido.
3. Retire do fogo e misture o manjericão fresco antes de servir.

Dia 7

3 refeições · 1,398 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Smoothie de Coco e Frutas Vermelhas com Espinafre **420 kcal**

ALMOÇO Salada de Abacate e Tomate com Vinagrete de Gengibre **450 kcal**

JANTAR Camarões ao Pesto com Macarrão de Abobrinha **528 kcal**

Proteínas: 64g Carboidratos: 84g Gorduras: 94g

19. Smoothie de Coco e Frutas Vermelhas com Espinafre

Este smoothie vibrante é rico em antioxidantes e nutrientes que ajudam na saúde cerebral e clareza mental. Uma maneira rápida e deliciosa de começar o dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	420 kcal
Proteínas	8g
Carboidratos	42g
Gorduras	25g



Ingredientes

Espinafre, fresco	336 ml
Frutas vermelhas mistas (congeladas ou frescas)	168 ml
Leite de coco	336 ml
Sementes de chia	21 ml
Mel ou xarope de agave	21 ml

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de espinafre fresco, 168 ml de frutas vermelhas mistas, 336 ml de leite de coco e 21 ml de sementes de chia.
2. Bata até ficar homogêneo, adicionando mel ou xarope de agave a gosto.
3. Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

20. Salada de Abacate e Tomate com Vinagrete de Gengibre

Esta salada vibrante oferece gorduras saudáveis do abacate, essenciais para a produção hormonal, acompanhadas de tomates ricos em antioxidantes. O vinagrete de gengibre não só adiciona sabor, mas também auxilia na digestão e reduz a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	450 kcal
Proteínas	6g
Carboidratos	19g
Gorduras	39g



Ingredientes

Abacate, em cubos	155 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	232.5 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Gengibre fresco, ralado	3.9 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, combine 155 g de abacate em cubos e 232.5 g de tomates-cereja cortados ao meio.
2. Em outra tigela, misture 23.3 ml de azeite de oliva, 23.3 ml de suco de limão e 3.9 g de gengibre ralado; tempere com sal e pimenta.
3. Despeje o vinagrete sobre a salada, misture delicadamente e sirva imediatamente.

OFERTA EXCLUSIVA

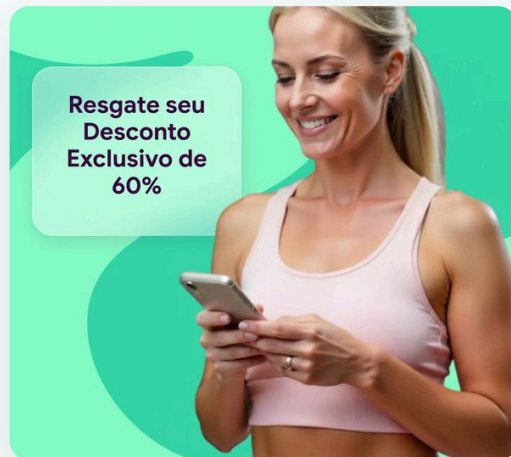
Inicie o Seu Plano Personalizado

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

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



21. Camarões ao Pesto com Macarrão de Abobrinha

Este prato com baixo teor de carboidratos apresenta camarões e macarrão de abobrinha, oferecendo alta proteína e fibra. O pesto adiciona gorduras saudáveis e sabor, tornando-se uma excelente opção de refeição para mulheres acima de 40 anos em busca de uma opção nutritiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	528 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	23g
Gorduras	30g



Ingredientes

camarões grandes	280.5 g
abobrinha	
azeite de oliva	49.5 ml
molho pesto	99 ml
manjericão fresco	49.5 ml
sal marinho	
pimenta-do-reino	

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione os camarões e cozinhe por cerca de 3-4 minutos até que fiquem rosados e cozidos.
2. Adicione o macarrão de abobrinha e o pesto, misturando para combinar. Cozinhe por mais 2-3 minutos até aquecer.
3. Tempere com sal e pimenta antes de servir, decorado com manjeriço fresco.



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.